LO ZEN E L'ARTE
DI SCOPARE

Disegni di Jacopo Fo e Massimo Musicanti

Parte dei testi che compongono questo libro sono tratti da 'Cacao',
la rivista clandestina di Jacopo Fo.

LO ZEN E L'ARTE DI SCOPARE
III edizione febbraio 1996
DEMETRA S.r.l.
Via del Lavoro 52 - loc. Ferlina
37012 Bussolengo (VR)
Tel. 045/6767222 Fax 045/6767205

Nella società moderna esiste un problema. Pubblicità, film e quant'altro passi sotto gli occhi ci mostrano modelli vincenti di seduzione, corpi bellissimi di uomini e donne bellissimi, attrazioni e incontri fatali. Il sesso, insomma.
La vita sessuale di ciascuno di noi, invece, sembra un susseguirsi di paure, incomprensioni sul proprio e sull'altrui corpo, eiaculazioni precoci, impotenze temporanee ma al momento «giusto», frigidità. Un disastro, insomma.
Perché tutto questo? Jacopo Fo, autore di molte pubblicazioni sulla «felicità» nonché animatore di Alcatraz (quello in Umbria, non il carcere californiano), ha confrontato quello che succede da noi, sul sesso, ovviamente, con ciò che altre civiltà hanno praticato e praticano tuttora. Soprattutto, ha riflettuto su se stesso senza nascondersi. Nemmeno dietro le parole: scrive «scopare» fin dall'inizio, così tutti capiscono.
E' invece più difficile capire la falsità dei modelli sociali (il maschietto deve sempre essere sicuro e virile; la femminuccia sveglia disinibita e disponibile) che, mentre incitano al sesso, di fatto impediscono di farlo.
Invece la strada è un'altra: conoscere il nostro corpo e quello che più ci piace; avere la pazienza e l'umorismo di scoprire il corpo del nostro partner; valorizzare altri modi di stare insieme come il massaggio (che è sempre erotico...), il cibo, la risata; fare altro quando non è giornata e riderci su. Fino a

VISIT…

scoprire che, in realtà, è la donna ad avere molte più possibilità di iniziativa: solo che non lo sa...
E lo Zen? C'entra, eccome: esso rende coscienti del mondo, di se stessi e delle proprie sensazioni, e dona semplicità e tranquillità in ogni momento della vita. E che aiuta a ridere (e tanto, come in questo libro) quando si vorrebbe sparire... a proposito: sapevate che che il massimo della potenza sessuale maschile si raggiunge fra i 14 e i 17 anni? Per cui, maschietti, non inseguite più un mito già morto a 18 primavere; e pigliatevela più tranquilla.

Chi non ha problemi col sesso?
Tutti ne hanno.
Da una parte l'istinto animale, dall'altra parte le leggi della società civile.
L'istinto ti dice di annusare tutti gli umani che incontri, soprattutto se sono dell'altro sesso.
La buona educazione ti dice di non farlo assolutamente, soprattutto se sono dell'altro sesso.
Se in un casino così non avete qualche problema è perché vi si sono addormentati i sensori.
Se invece vi siete accorti che qualche cosa non va, godetevi questo libro.

Dedico questo libro ad Antonio Camasutra, mitico latin lover napoletano. Suo il motto che dice: «La scopata nun vo' pensieri». (Il rapporto sessuale predilige l'assenza di arrovellamenti mentali)

LIBRO PRIMO.

IL SESSO NELLA STORIA.

CAPITOLO PRIMO.

L'amore ai tempi dei gorilla.

L'amore è una cosa meravigliosa. A volte però non è facile.
Qualche milione di anni fa le cose andavano più semplicemente.
Gli umani conoscevano soltanto la legge dell istinto.
Le donne, quando «andavano in calore», giocavano a farsi inseguire per giorni dai maschi, che spesso lottavano fra loro.
La femmina si concedeva soltanto alla fine, quando era feconda; si accoppiava in un primo momento col maschio che era riuscito a raggiungerla, inseguendola senza tregua e battendo gli altri pretendenti. Il campione la montava fin che aveva forza, quando poi crollava essa continuava il gioco con i corteggiatori più debolucci. La femmina continuava a essere «disponibile» durante tutto il periodo fecondo che durava qualche giorno.
Così la natura rendeva certo che restasse gravida e garantiva al più forte maggiori probabilità di avere una discendenza.
Contemporaneamente il calore evitava si sprecassero energie in amplessi nei momenti non fertili.
La selezione degli amanti, attraverso la competizione del corteggiamento, sanciva anche il formarsi di coppie, infatti il maschio scelto per primo manteneva un rapporto preferenziale con quella femmina e con i figli di lei.
Dico figli di lei perchè la natura, per essere sicura che la femmina restasse incinta, aveva disposto, come si è detto, che dopo i primi accoppiamenti lei si concedesse anche agli altri maschi del branco. E visto che tutte le femmine andavano in calore grossomodo nello stesso periodo, questo non dispiaceva al «marito»
che subito andava a cercare altrove il suo piacere. La «gelosia» infatti riguardava soltanto il diritto a essere i primi. Per questo privilegio i maschi si battevano, ma quando erano altrove non se ne preoccupavano per nulla.
Questo modo di amarsi fu l'unico conosciuto per milioni di anni, ed è lo stesso ancora praticato dalla maggioranza degli animali a sangue caldo. Quando cambiarono le cose? Nessuno può dirlo esattamente Certamente le società primitive si limitarono a celebrare l'istinto del sesso e del cibo senza apportare modificazioni.
La fecondità era il fulcro di tutta la ritualità. La divinità adorata era «la Grande Madre», mangiare e far l'amore erano il modo di raggiungere il contatto con la forza creatrice . In

tutto il mondo vennero adorate enormi immagini di piselli e piselle. Troviamo ancor oggi testimonianze di queste antiche religioni matriarcali in molti riti. In Giappone e in India rappresentazioni giganti di sessi dominano ancora i templi scintoisti e induisti, mentre presso cristiani e musulmani queste immagini sopravvivono stilizzate nella forma meno leggibile di ceri, steli, colonne e pietre sacre.
Costante, in queste culture preistoriche, fu l'estrema libertà sessuale, sempre volta ad arricchire il patrimonio genetico del gruppo. Per esempio lo straniero che arrivava in un villaggio era obbligato a giacere con le donne in età fertile così da fornire nuova linfa al gruppo.
Questo costume sopravvisse a lungo. Ancora ai tempi di Erodoto, per esempio, in alcune città del Medio Oriente, le donne, prima di potersi sposare, dovevano accoppiarsi con uno straniero. Costumi simili resistettero quasi fino ai giorni nostri, per esempio, tra gli eschimesi (pare che alcuni missionari, ai tempi dei primi contatti, furono ammazzati perchè avevano rifiutato di copulare con le fanciulle del luogo).
Nelle società primitive (matriarcali) il piacere sessuale era considerato un miracolo. Ancora in epoca storica, in Egitto, il fulcro del mito religioso era la resurrezione di Osiride operata da Iside, sua sorella e moglie. E ciò avveniva attraverso un bacio intimo.
Come noi oggi adoriamo l'immagine del Cristo crocefisso, così allora nei templi troneggiavano dipinti e bassorilievi di Iside inginocchiata ai piedi di Osiride e intenta a succhiargli il viril membro. Nonostante l'enorme libertà sessuale di queste società primitive, le cose non funzionavano già più così bene come quando eravamo scimmioni.
Si era passati dalla posizione a quattro zampe a quella a due e questo aveva modificato il combaciare degli organi sessuali e procurava un po' di problemi alle femmine. La nuova inclinazione del bacino e del pube creava loro qualche difficoltà orgasmica. In compenso si era perso il «calore»: le femmine erano disponibili a far l'amore più spesso, anche al di fuori dei 2-3 giorni nei quali il rapporto sessuale era fecondo.
Solo in tarda epoca matriarcale la necessità di stipulare alleanze tra gruppi e garantire così accordi e commerci diede

origine al tabù dell'incesto. Cioè si decise che membri di un gruppo non si sposassero più tra loro. I maschi in età lasciavano il loro clan e andavano a vivere presso il clan delle loro mogli. Ognuno praticamente si sposava tutte le femmine del gruppo.
Successivamente nacque il problema delle suocere e si stabilì il divieto dei rapporti tra gli sposi delle ragazze e le loro madri. Questo divieto credo avesse inizialmente lo scopo di mettere un po' d'ordine nella società In effetti cercare di lavorare in mezzo a un branco di assatanati sessuali, con tutti che scopavano con tutti, doveva essere un problema. «danneggiava la produttività». Comunque la rigidità di questi nuovi divieti era mitigata dalla festa annuale della fertilità, tre giorni durante i quali i tabù cadevano e tutto era permesso. Oggi non ci abbandoniamo più al sesso sfrenato ma ancora festeggiamo il Carnevale, giorno nel quale ogni scherzo vale.

Il giorno che il maschio impazzì.

La situazione non mutò di molto per millenni finchè, meno di 20 000 anni fa, venne inventato l'arco e si scoprì la possibilità di allevare bestiame. L'uomo divenne cacciatore-allevatore, e il furto e l'omicidio attività convenienti. Un gruppo di bravi arcieri poteva facilmente sopraffare una tribù, uccidere a distanza i maschi e rubare le donne e gli armenti.
Si iniziò così a uccidere, stuprare, rubare, ridurre in schiavitù.
L'invenzione della guerra ebbe un impatto terribile sulla vita dei nostri antenati: furono completamente rivoluzionati i sistemi economici e produttivi, i costumi e i comportamenti sociali, i rapporti umani.
Questo evento provocò un enorme terrorizzante shock psicologico e mentale. Come si può far l'amore e gustare il cibo in mezzo a un'umanità che si dedica a scannare?
Fu allora che l'uomo impazzì Il potere del maschio-guerriero-allevatore crebbe a dismisura ed egli spodestò la donna, dichiarandosi il più forte e quindi il padrone. Gli uomini armati di arco iniziarono a voler tenere per sè il bottino conquistato in battaglia.... Nacque così la società

patriarcale che istituì il matrimonio, la proprietà di mogli e figli, l'esistenza di divinità supreme maschili e il senso del peccato.
Le nuove leggi sessuali prevedevano che la donna lavorasse per il marito e gli desse dei figli. Inoltre si decise che le donne dovevano far l'amore solo e unicamente coi loro legittimi consorti.
La cosa non funzionò mai molto bene, visto che al cuore, e soprattutto al sesso, non si comanda.
Questo non impedì a schiere di padri, uomini di chiesa, saggi e potenti di dedicare enormi energie nel tentare di convincere tutti che il sesso fosse male.
ViStO che comunque restavano cornuti, si incazzavano come belve e in ogni modo tentavano di punire le loro donne, mogli e figlie, per piegare il loro istinto.
Si inventarono la mela di Eva e il vaso di Pandora.
La «grande Madre» diventò il primo demone: Lilith.
Si rinnegò l'importanza biologica della donna che diventò mero terreno di coltura del seme maschile, vero artefice della nascita di una nuova vita.
Si negò che la donna avesse un'anima, o il diritto di voto. Si lapidarono le adultere, si bruciarono le sacerdotesse delle sopravvissute religioni matriarcali accusandole di stregoneria, oscenità, eresia. Spesso si impedì alle donne di possedere qualcosa o di esercitare la medicina. Ovunque lo stupro divenne pratica usuale e onorevole.
Presso molti popoli, come i Greci Dorici, i Romani, i Cinesi, si iniziò a praticare su larga scala l'uccisione delle neonate: meno donne, meno problemi.
Ma anche ridotte di numero, le donne continuarono a far paura, quindi si stabilì che esse dovessero mangiare meno degli uomini, restare segregate in casa e private di un'educazione alle lettere, alle scienze e alle arti. Presso i Greci Dorici si arrivò addirittura a nutrire donne che avevano partorito una femmina in misura minore di quelle che avevano partorito un maschio.
Si cercò infine di impedire alle donne di avere piacere, attraverso l'amputazione della clitoride, cosa che avviene tuttora presso alcune popolazioni africane. Si inventò la

cintura di castità e si arrivò a cucire le labbra della passera per impedire i rapporti sessuali prima del matrimonio o in caso di prolungata assenza del marito.
Altrove si rovinarono fisicamente le donne per renderle davvero inferiori. In Cina, a partire dal Medio Evo, i piedi delle ragazze vennero bendati per impedire la crescita naturale, trasformandoli così in orribili monconi deformati e doloranti.
Tutta questa brutalità e ottusità provocò un'infinità di problemi sessuali 1. Chiaramente in questo clima far l'amore non era una cosa rilassante. I desideri erano repressi e tra uomini e donne la comprensione, il rispetto e la tenerezza venivano negati.
Così si svilupparono ogni sorta di stranezze e di esagerazioni sessuali. Prosperarono la prostituzione, la pedofilia, la pornografia. In una parola i divieti, come sempre succede, scatenarono le voglie, amplificandole e rendendole estreme.
Così gli ultimi diecimila anni sono trascorsi in una situazione di avvilente insensibilità, insoddisfazione e violenza.
Soltanto con la rivoluzione industriale e il nuovo ruolo economico e sociale della donna si è invertita questa tendenza.
Oggi possiamo dire che la donna, riconquistato il diritto ad avere un'anima, una proprietà e il voto, sta rapidamente recuperando la parità sociale con l'uomo. Questo ha reso di nuovo possibile pensare a una sessualità veramente piacevole: l'amore con le donne libere è meglio...
NOTA 1:
Questi temi storici sono trattati in modo più ampio nel volume "La vera storia del mondo", Enciclopedia Universale.

LIBRO SECONDO.

IL SESSO: COME SI FA.

Com'è fatto, dov'è che piace, come trattarlo perchè sia veramente soddisfatto.

Capitolo primo.

Il complesso del sesso.

Sarebbe strano che dopo 10 000 anni di risse sessuali non ci fossero problemi a letto.
Siamo imbevuti di preconcetti e paure e non abbiamo avuto nessuna educazione al piacere, al contatto fisico ed emotivo e al gioco erotico.
I muri, i giornali, la televisione sono zeppi di immagini erotiche ma il sesso non ci dà la soddisfazione che potrebbe darci.
Il sesso è ancora peccato. Non se ne parla a scuola, è sconveniente andare in giro mezzi nudi anche d'estate ed è male nominare certe parti anatomiche, toccare la gente in certi posti. Infine se un uomo ha molte donne è un «macho», se una femmina sta con molti maschi è una puttana. Il sesso viene fatto poco, in fretta e male.
La sessualità è ostacolata dai costumi vigenti in un modo tanto semplice quanto devastante. La donna viene educata al riserbo e al timore del sesso. Così una volta a letto non ha il coraggio di esprimersi e godere fino in fondo, e non è certo capace di dare piacere all'uomo che ama.
I maschi, specularmente educati a disprezzare le donne troppo espansive sessualmente, si trovano così a non godere le cose più belle dell'amore: il godimento dell'amante e la dolcezza dell'intimità, l'emozione di una donna che ama liberamente.
Il rapporto uomo-donna è segnato per entrambi dalla paura e dalla non confidenza. Ogni cosa diventa un problema. Vi sono molte persone che provano addirittura ribrezzo per il pene o per la vulva.
La donna teme di essere considerata una puttana e non gradisce certo il continuo assedio maschile. Le prime mestruazioni sono accolte non come una grande festa ma con angoscia.
Improvvisamente le bimbe diventano donne provviste di seno, fianchi e glutei tondi.
Quasi da un giorno all'altro non vengono più considerate bambine, entrano nei bar e gli uomini se le mangiano con gli occhi, si sentono fischiare dietro per strada e vengono volgarmente palpeggiate sui tram.
Il tutto in mezzo alla più totale disinformazione sul sesso, la femminilità e il miracolo della nascita.
Similmente gli uomini passano bruscamente dai giochi con le

palette e i secchielli al porsi l'agghiacciante domanda: «Sono un vero maschio al cento per cento, capace di conquistare decine di femmine in calore? Madonne pudiche, tabaccaie prosperose e compagne di banco (improvvisamente dotate di curve mostruose) diventeranno mie prede?»
Certo le ragazzine si spaventano a vedersi crescere seni a volte veramente abbondanti ma non crediate che, in mezzo al proliferare di tette tridimensionali, al povero bimbo ancora impubere non gli venga un coccolone di spavento, bramosia e incertezza.
Aggiungeteci poi che il maschietto non solo si sviluppa più tardi della femminuccia ma, per giunta, almeno fino ai vent'anni è un imbranato di proporzioni galattiche. Egli è ragionevolmente convinto, vivendo in mezzo alle chiacchiere dei superman da bar, di essere uno scarto erotico totale.
Si chiude così un mostruoso cerchio nel quale si consolidano e condensano insicurezza, paura e diffidenza. Più il maschio è nel panico, più disprezza la donna, più la femmina è disprezzata e palpata e più diffida dell'uomo e ha difficoltà nel coniugare sesso e piacere.

CAPITOLO SECONDO.
L'ing
arbugliamento erotico.

Come ci si organizza.
un'a
uto rivoluzione sessuale.

Avete problemi sessuali?
Volete migliorare il vostro piacere?

Innanzi tutto chiedetevi se ne vale la pena. Si può benissimo vivere senza il sesso. E a volte è meglio rinunciare che mettersi nei guai cercando una soluzione.
Magari avete soltanto bisogno di astinenza. Una pausa per riordinare le idee, rimarginare le ferite, capire i vostri desideri più profondi. Pigliatevela con calma, il sesso e la fretta non si accoppiano bene.

Se però proprio volete fare sesso allora vi propongo qui di seguito un pentalogo (un decalogo in 5 punti), allo scopo di fornire un alibi allo scatenarsi dei vostri desideri.
1. Se proprio decidete che volete occuparvi subito della vostra sessualità in delirio, innanzi tutto rendetevi conto che non è un vostro problema soltanto.
Marylin Monroe aveva anche lei un disastro di problemi sessuali e anche Stalin stava a pezzi, per non parlare poi della vostra portiera, del postino, dell'idraulico e della professoressa Rosa Maria Baldinucci.
E che dire del salumaio... ma l'avete visto come guarda le signore ripetendo con la voce laida finto spiritosa: «La signora vuole un paio di fette di salame!»
Tutti hanno problemi sessuali, anche i presidenti della Repubblica, anche i Maradona, le pornostar, gli sciatori e i terroristi.
E chi dice di non averne o è un cretino che non si accorge neanche di essere vivo o è un bugiardo che ha il doppio dei problemi della media nazionale.
2. La seconda cosa da fare è decidere che il sesso è sostanzialmente cosa buona e giusta.
E una cosa naturale, Dio ci ha creati provvisti di un'allegra carica sessuale e ha reso il sesso così delizioso perchè voleva che la vita fosse una cosa gradevole e non per regalarci le pene dell'inferno.
Il sesso è un esperienza centrale nella vita, è un modo per sentire se stessi, gli altri e il meraviglioso mistero della creazione.
Il sesso, la vita e il piacere sono una cosa sola. E sciocco chi crede che il godimento fisico sia solo una bassa soddisfazione degli istinti. L'orgasmo è al contrario un'esperienza fondamentale dal punto di vista fisico e psicologico. Sviluppa la personalità, rilassa la mente e ci rende più lucidi, ottimisti e creativi, rinvigorisce il corpo, cura malattie e depressioni.
Il sesso è la più grande medicina che l'umanità conosca 1.
3. Abbiate fiducia in voi: far l'amore è naturale quanto mangiare e respirare. Il vostro corpo sa come si fa.
Se smettete di reprimervi vedrete che la vostra emotività

riprenderà a scorrere come l'acqua di un lago artificiale, una volta aperte le chiuse.
Aspettate che il desiderio vi accenda. Seguite i vostri impulsi, anche i più stupidi.
Avete sempre sognato che lui vi lavi i capelli vestito daantico romano? Beh, chiedeteglielo! Che male c'è?
Magari scoprirete che è un simpaticone che segretamente vorrebbe dipingervi le unghie dei piedi ascoltando i Beatles.
Oppure lui non capisce il gioco e voi scoprite che è un imbecille fallocrate e ci guadagnate una montagna di tempo, mollandolo subito invece di farci quattro figli prima di capire quant'è fesso.
4. Cercate di migliorare la vostra tecnica amatoria.
La tecnica ovviamente non è fondamentale ma nessuno vince il Giro d'Italia senza saper andare in bicicletta.
5. Resta un solo problema: come trovare l'anima gemella o almeno un'anima cugina. Ci vuole tranquillità e fiducia. Bisogna amare gli altri, amare se stessi, amare la vita.
Solo se si ama si trova chi ti ama. Se siete tristi, noiosi e aridi la gente vi fugge come la peste e al massimo riuscite ad accasarvi con qualche sadomasochista 2.
Tenete conto, innanzi tutto, che avete a che fare con un essere umano che ha desideri e problemi come voi.
Donne e uomini però non sono totalmente uguali.
Le donne amano soprattutto la dolcezza.
Il grande segreto è aspettare, dare tempo al loro desiderio e fare attenzione a che cosa veramente hanno voglia di fare.
Imparate ad ascoltare con le orecchie e con le mani.
Troppo spesso i maschi sono talmente eccitati e ansiosi che considerano il coito come un traguardo da raggiungere il più velocemente possibile. In questo modo di far sesso la donna ha valore solo perchè «ha la figa e le tette». Non può dare altro che il corpo.
Non c'è un gioco, un rapporto affettivo, uno scambio di pensieri, un vero contatto con quella particolare femmina. E una forma di «impotenza culturale», molto diffusa, che manda in bestia le ragazze.
Le donne trovano qualcuno che vuole accoppiarsi con loro a ogni angolo di strada, non è questo quello che cercano.

Vogliono uomini che le sappiano desiderare per le loro particolari qualità, non per quello che tutte hanno in mezzo alle gambe.
Per l'uomo, invece, essere forte è un imperativo assoluto anche se è inesperto e spaventato come voi.
Rassicuratelo, cercate di rallentarlo.
Cercate di avere tempo a disposizione e rassegnatevi a subire una certa dose di irruenza virile (almeno in dosi minime è inevitabile). Una volta che si sono sfogati un po', anche i maschi, se non sono scemi, hanno i loro pregi.
La cosa fondamentale per entrambi i contendenti è superare la paura, la diffidenza e l'insicurezza.
Certo serve un po' di pratica e soprattutto calma. Il buon cibo, la buona musica e una conversazione interessante aiutano.
Rilassatevi, respirate profondamente e pensate solo alle sensazioni e ai desideri che provate.
Questa è la medicina.
Vivere il bello di quel che fate. Gustare il piacere del contatto, dell'essere insieme, sentirsi respirare, godere, vivere. Come diceva il film, «cogli l'attimo!» (il tempo vola).
NOTA 1:
Per affrontare alcuni problemi sessuali è necessario prima rimettere in sesto le percezioni. Se siete sordi alla vita che vi circonda è necessario che, innanzi tutto, cerchiate di sciogliervi un po' con qualche esercizio di allargamento delle percezioni. Tra i numerosi testi disponibili sull'argomento vi consigliamo senz'altro Diventare Dio in 10 mosse. Enciclopedia Universale, vol. 2°, edizioni Demetra.
NOTA 2:
E un tema molto vasto al quale dedicheremo un intero volume dell'Enciclopedia Universale: Come trovare marito e perchè ucciderlo. Lo Zen e l'arte di accoppiarsi in modo disastroso.

Capitolo terzo.

Parlare

Ah... il suono delle tue parole
nelle notti di luna!

Siamo esseri parlanti. Parlarci è fondamentale. Io non riesco a far l'amore con una ragazza se non riesco a parlarci e credo che per molti altri sia così. Dirsi delle cose carine, anche mentre si fa l'amore, è una cosa gradevole.
Io non parlo molto facendo sesso per via che sono troppo preso dai fatti, ma so di miei amici che amano molto giocare a fare la telecronaca dell'amplesso o a indovinare cosa lei stia desiderando o ad annunciare prima cosa si sta per fare. Trovo che possa essere una cosa divertente, se non si esagera però, perché credo che il sesso voglia anche la piena dedizione del silenzio.
Però per molti la parola può essere utile per distrarre le ansie. So di alcune ragazze che si scatenano a letto solo se gli si racconta una fiaba. Oviamente deve essere proprio una bella fiaba, non una qualsiasi.
Non capisco molto invece il gioco di insultarsi che prolifera in film e giornali pornografici. Mi è capitato una sola volta di trovare una ragazza che mi chiedesse di ingiuriarla.
Beh, non ci sono riuscito, non riesco ad avere pensieri negativi mentre faccio l'amore. Comunque non ci trovo niente di male se uno ha voglia di farlo e piace a entrambi, perché no?
Una volta che uno ha sfogato questo desiderio di turpiloquio provi però a dedicarsi totalmente al tripudio delle sensazioni tattili. All'ascoltarsi. L'accoppiamento è una forma di preghiera.

Capitolo quarto.

Labbra di fuoco.

Le labbra sono un luogo sacro dell'amore. L'appoggiare le labbra su quelle dell'amata è stato cantato dagli amanti di tutte le epoche.
Il bacio rievoca la nutrizione. Una volta le madri masticavano il cibo e poi, bocca a bocca, lo passavano ai piccoli. Da questa forma primitiva di omogeneizzati, deriva il bacio.
Ci sono però dei popoli che al posto del contatto orale preferiscono lo sfregarsi dei nasi (eschimesi).
Altrove il bacio sulla bocca è praticato anche come segno di

amicizia e usato in incontri pubblici (storici i baci sulla bocca di Breznev ai capi di Stato dell'Est).
Parlare di tecnica del bacio è superfluo. Il bacio è un'emozione e ognuno bacia in modo diverso. Mi limiterò qui a elencare quel che è meglio evitare.
Innanzi tutto trovo sgradevoli i baci troppo profondi. Specie alle prime esperienze viene da cacciare mezzo metro di lingua nella bocca dell'amante. E una cosa che può essere gradevole in certe situazioni particolarmente "calde", ma farlo sempre può essere eccessivo.
Ugualmente è fastidioso il bacio "negato": dato con le labbra dure e tirando indietro la lingua. Cioè: se non vi va di baciarvi, non baciate. E meglio. Il bacio ha senso se è morbido, dolce, lento.
Adoro quando labbra e lingua si strusciano delicatamente senza lasciare vuoti. Il bacio a turbine, a frullatore o a bocca spalancata possono esprimere momenti epocali di esplosione o di bramosia... ma generalmente io preferisco il bacio d'abbandono con labbra e lingua morbide e bagnate. Anche qui, come ovunque nella vita, non è però il caso di esagerare.
Soprattutto la lingua non può essere troppo rilassata, baciare una lingua senza vita fa senso.
Per pura sete di completezza elencherò infine le principali azioni contenute in un bacio:
- carezze, sfregamenti e morsetti dati con le labbra;
- aspirazioni e soffi a labbra socchiuse;
- schiocchi (smak!) prodotti con le labbra;
- leccatine, leccate e slappate di lingua sia sulle labbra sia su lingua e dintorni. Oppure sui denti, o per gli esagerati, sul palato. Le leccate possono essere date a lingua appuntita o con la lingua a paletta;
- attorcigliamenti di lingua;
- succhiamenti di labbra e lingua;
- il tutto può essere fatto in vari modi: nella bocca dell'uno o dell'altra, o a metà strada. A bocca semichiusa, semiaperta, aperta o spalancata. Con un sonoro di sbonfi, mugolii, rantoli, lamenti, annaspamenti, grida, oppure silenziosamente. I più virtuosi cercano di parlare baciandosi, altri smozzicano le frasi tra un tuffo bacioso e un altro, producendo così il noto

slang sincopato. Molto cinematografico.

Capitolo quinto.

Darsi piacere con le mani.

La capacità di usare le mani:
per darsi piacere è ciò che distingue
l'umano dagli altri animali.

Toccarsi è bello.

Il sesso è sostanzialmente l'atto di toccarsi.
Esercitatevi !
Tanto più nella vostra vita sociale troverete occasioni per scambiare carezze e massaggi, tanto più crescerà la vostra potenza erotica. La vostra capacità di godere e di far godere.
Massaggiarsi non dev'essere per forza una pratica sessuale. Il contatto umano fisico è indispensabile per tutti. Rinchiuderlo nel sesso è un errore.
Abbiamo bisogno del contatto fisico, dell'abbraccio dei nostri parenti e dei nostri amici. Aumentare questo contatto fa bene a noi e a loro.
Ci sono mille occasioni: uno shampoo, una maschera di bellezza, un massaggio rilassante o per un dolore alla schiena o anche starsene vicini a vedere la televisione.
Ci hanno inculcato una morbosità, una paura del contatto che ci allontana dalle persone alle quali vogliamo bene. Perché?
Abbiamo un disperato bisogno di calore umano!
Non è una cosa brutta, è una cosa giusta, sana, naturale. E spesso è meglio un massaggio per il mal di testa che una pillola.
Tutte le mamme guariscono i loro bimbi da mille malanni soltanto appoggiando le loro calde mani su di essi.
Il massaggio è un contatto potente, una magia che lega gli esseri umani. Bisogna imparare a usarlo di più. E questo risolverà molti più problemi sessuali di quanto credereste.
Infatti spesso il problema amatorio deriva proprio dal fatto che tutte le domande di contatto fisico si riversano sull amante.
Il sesso non può e non deve soddisfare tutto il bisogno di

calore che abbiamo.
D'altronde, ed è ancora peggio, ci si dimentica di toccarsi facendo 1 amore. Si arriva subito al dunque e tutto è finito dopo 5 minuti. Provate invece a massaggiare tutto il corpo del vostro partner per una mezz'ora. Massaggiate con dolcezza, cercando di produrre solo sensazioni delicate e gradevoli. Vedrete poi se il vostro rapporto sessuale non acquista un paio di marce in più.
Massaggiare è facilissimo. Rilassatevi, sfregate una contro l'altra le mani per scaldarle (se sono fredde) e iniziate con un grattino delicato in punta di unghie sulla schiena. Poi passate ad accarezzare con la punta dei polpastrelli quindi dedicatevi a cercare morbidamente muscoli, costole e vertebre. Poi fate lo stesso con le mani interamente appoggiate, dita e palmi.
Dopo passate al collo e alla testa e poi di nuovo alla schiena, ai glutei e alle cosce. Tralasciate per ora i genitali, scendete lungo le gambe fino ai piedi. I piedi sono un luogo fondamentale in un massaggio. Essere massaggiati sui piedi dà un piacere esorbitante.
Provatelo. E fantastico !
Dai piedi risalite ancora, velocemente. A questo punto l'amante sarà cotto. Ma voi fate le carogne, fate che goda ancora di più. Massaggiategli le spalle e scendete lungo le braccia fino alle mani. Massaggiate ogni dito.
Solo allora sceglierete di arrivare al sesso ritornando alla schiena e ridiscendendo verso i glutei e i genitali. Se invece siete delle vere belve e volete che questa persona vi chieda pietà, allora fatela girare e ricominciate tutto da capo sul davanti: torace, pancia, collo, viso, cosce, piedi, gambe, pancia, petto, spalle, braccia, mani eccetera. Generalmente dopo due ore di massaggio la gente ulula.
Infatti se è vero che il massaggio può essere fatto anche al di fuori del sesso è vero però che, quando viene fatto con una persona con la quale si fa l'amore, gli stessi gesti assumono significati completamente diversi, diventando preludio erotico, attesa spasmodica, amplificazione del desiderio.
Concludendo eccovi le tre regole d'oro per eseguire massaggi eccezionali.
1. Essere rilassati e seguire il piacere che le nostre mani

provano. Nel massaggio, come nel sesso, il piacere è reciproco: dove tu provi piacere a toccare, lì chi è massaggiato prova piacere.
2. Ricordati di massaggiare ovunque, non essere massaggiati in un punto è fastidiosissimo.
3. Sii spontaneo, non seguire schemi troppo preordinati, lasciati andare alle intuizioni improvvise.
Sii sciolto, non pensare. Il tuo corpo sa meglio di te che cosa fare.
E ricordatevi che si può massaggiare con le mani ma anche con i piedi, coi capelli, con la barba, con il viso, con la bocca, con il naso, con la fronte, con i polsi, i ginocchi o con tutto il corpo. Basta essere delicati e gentili. Lasciate correre la fantasia.

Capitolo sesto.
La pisella.

Il paradiso
a portata di mano.

La pisella è una cosa meravigliosa. Mi ricordo però che la prima volta che ne vidi una mi spaventò un poco.
E un organo dalle forme indefinite ed è molto diverso da donna a donna.
Descrivere l'albicocca è molto difficile. La cosa migliore è farsela spiegare sul campo direttamente da una ragazza. Questo è indispensabile soprattutto se volete capire bene dov'è la clitoride e come si accarezza. Possiamo però riassumere la situazione con una breve descrizione.
La fessura delle donne è munita di 2 specie di labbra esterne che fungono da protezione, se le allargate delicatamente vedete in alto (verso l'ombelico) una piccola protuberanza carnosa dalla quale partono le labbra, lì, semicoperta da una specie di cappuccio c'è la clitoride.
La grandezza della clitoride varia da donna a donna e va dal molto piccolo, poco più di un brufoletto, alla misura di un paio di centimetri. Al di là della grandezza è comunque un punto sensibilissimo.

Un poco sotto la clitoride si apre la fessura vera e propria.
All'ingresso della fessura troviamo in alto il buchino dal quale esce la pipì e in basso l'imene (nelle ragazze vergini). Subito più dentro c'è una seconda chiusura formata da delle specie di labbra più piccole, con una superficie molto irregolare che protegge ulteriormente l'interno del sesso femminile.
Nella parte superiore del magico tunnel (il soffitto se la donna è sdraiata sulla schiena), a qualche centimetro di profondità, c'è un punto molto sensibile detto "punto G". Stimolandolo alcune donne riescono ad avere orgasmi a raffica. La vagina è comunque tutta una zona sensibile. In fondo alla pisella c'è una collinetta che sembra un piccolo vulcano, dalla cui bocca parte il canale attraverso il quale gli spermatozoi raggiungonO il loro bersaglio prediletto (l'ovulo) per fecondarlo.

Capitolo settimo.

Il pisello.

Hulk il perforatore.

Anche il pisello è molto bello. Capita spesso però che le ragazze lo guardino con un'espressione disgustata in faccia e lo tocchino come se si trattasse di una zucchina marcia.
Questo fa soffrire molto gli uomini perché ti fa sentire come se avessi il mostro di Loch Ness in mezzo alle gambe.
Altro dramma è la sua lunghezza. Quasi tutti i maschi sono convinti di averlo piccolo e avete poco da dirgli che non è importante la lunghezza quanto come lo si usa. Diciamo comunque che dai 10 ai 20 stiamo nella normalità. Chi ce l'ha al di sotto dei 10 comunque non si scoraggi: potrà in ogni modo soddisfare una donna altrettanto bene.
Anzi molto spesso gli uomini col cazzo piccolo sono migliori a letto proprio perché si impegnano maggiormente.
Se invece il vostro affare è super lungo dovrete fare attenzione a essere particolarmente delicati, se pistonate con foga potete creare sensazioni sgradevoli.
Comunque è un handicap secondario e ha i suoi vantaggi perché alcune donne adorano i superdotati.

La cosa importante, che tutte le donne dovrebbero sapere e invece poche sanno, è che il pisello è molto sensibile. Non va smaneggiato duramente, triturato, graffiato o morso. Soprattutto la parte terminale (detta glande o cappella).
Il punto di maggior godimento sta sulla parte terminale dell'asta, poco prima dell'attacco del glande.
Questo punto è situato però solo nella parte ventrale del membro eretto.
Avete presente dove il glande forma come due piccoli sederi? Ecco lì sotto: dove c'è l'attacco della pelle che ricopre l'asta (prepuzio). Cioè spiegarlo a parole è quasi impossibile.
Anche qui dovete chiedere informazioni quando arrivate sul posto.
La donna può venire anche soltanto attraverso una leggera pressione sulla clitoride, ugualmente, un polpastrello appoggiato su questo punto sensibilissimo, mosso in modo ritmico e circolare può portare l'uomo all'acme del piacere.
L'asta del pene è ricoperta di una pelle che scorre in su e in giù arrivando a ricoprire la punta del pestello quando è a riposo. (Nella circoncisione viene asportata la parte terminale di questo cappuccio. I circoncisi cioè hanno sempre il glande scoperto.)

Capitolo ottavo.

Il piacere dell'uomo e quello della donna.

E' ormai opinione universalmente condivisa che la psicologia femminile sia sostanzialmente diversa da quella maschile. Le incomprensioni tra uomini e donne nascono proprio da questa diversità.
Uomini e donne pensano, parlano, e vivono spinti da motivazioni diverse.
La mente femminile è dominata dall'impulso genetico alla maternità. La mentalità delle ragazze è incentrata sul bisogno di tranquillità e sicurezza; la donna partorirà e dovrà avere un nido e un amore che materialmente la sostenga nel miracolo della maternità: la gravidanza, il parto, l'allattamento.
La fecondazione per le pupe non è il centro del problema.

La natura fa sì che la donna non si debba preoccupare più di tanto per trovare qualcuno disposto a fecondarla. Anzi il Buon Dio ha fatto sì che le donne abbiano l'imbarazzo della scelta. Al contrario l'uomo non ha input che lo spingano a raglonare a lungo termine. Il compito che l'evoluzione gli ha assegnato è solo quello di un accessorio, un supporto alla continuazione della specie.
Questo compito si compone di tanti piccoli atti che richiedono all'uomo un'enorme capacità di concentrare il proprio sforzo in periodi brevi e intensi. L'uomo non pensa globalmente al problema della maternità. "Non è un suo problema", non ne ha una visione complessiva, totale. Vede solo i singoli momenti, le singole prove, i singoli problemi.
L'uomo deve riuscire a far sì che il suo seme fecondi il maggior numero di donne, trovare il cibo, fronteggiare i pericoli, aiutare. Tutti compiti circoscritti.
Questa diversità negli istinti basilari si ripercuote globalmente sul modo di affrontare le situazioni, sul modo di pensare, sulle leve emotive e sul linguaggio.
Ne derivano infiniti malintesi: "Io le donne proprio non le capisco" dicono i maschi. "Gli uomini sono incomprensibili" si lamentano le femmine.
Certo. Non ci si capisce perché il senso stesso del discorso, il motivo che spinge a parlare, è diverso.
Un esempio classico è il seguente. Una donna parla col proprio uomo: c'è un problema, coi bambini, con la casa, con gli amici. Che cosa spinge la donna a parlare? Il bisogno di sapere che l'uomo che le sta vicino condivide il suo affanno: insieme affronteranno le difficoltà. La femmina in ogni problema vede solo un istante di una questione globale. Cerca la rassicurazione di non essere lasciata sola... Il problema particolare in sé non la interessa... i problemi per le donne sono la condizione stabile fisiologica. Non c'è un momento risolutivo. Non c'è traguardo. La madre ha figli a cui badare fin quando ha vita e ogni giorno si gioca il tutto per tutto.
Ma l'uomo non capisce questo. La sua donna gli chiede aiuto. Nell'uomo scatta il meccanismo biologico fondamentale, il gorilla che è in lui prende il sopravvento: è la guerra!
Quindi il maschio si appronta a realizzare il piano 1. Si

informa sulla natura del problema.
2. Fa una valutazione.
3. Prospetta una o più ipotesi di soluzione.
4. Analizza i pro e i contro di ogni soluzione. Valuta necessità tecniche, costi, risorse umane, probabilità di successo e livelli di pericolo.
5. Espone una serie di buoni propositi atti a ottenere i migliori risultati.
6. Analizza gli errori compiuti nel passato da lui e la sua partner in situazioni simili, analoghe e parallele.
A questo punto la femmina s'incazza: "Ma come? Io ti chiedo sostegno nelle difficoltà e tu mi critichi e mi fai la predica? Allora vuol dire che per te i miei problemi non hanno im-~inportanza? Non ho diritto anch'io ad avere una vita?" O.K. La rissa è scoppiata: il malinteso strutturale e linguistico vuole il suo tributo di sangue!
Ora non ho detto tutto questo per annoiarvi. Non è possibile far l'amore bene se non si capisce che una donna è completamente diversa da un uomo (e viceversa).
Uomini e donne godono per motivi diversi.
La donna possiede un piacere diffuso. Per la donna non esiste qualcosa che sia, nel rapporto sessuale, più importante. Non ha obiettivi. Può preferire di venire in un modo o in un altro ma non c'è una precisa scala di valori nella sua mente.
Le parole, le carezze, il posto, il prima e il dopo, la luce accesa o spenta, quel particolare momento, il ritmo, sono tutte cose allo stesso modo importanti.
Diversamente l'uomo è lì che sta lavandosi i denti e gli viene un raptus. Per lui l'impulso è una cosa immediata, precisa, progettuale: " Voglio metterle le maniu sulle tette." Non ha un progetto complessivo. Se riesce a toccarle le tette decide che vorrà farlo alla pecorina.
Poi magari ci ripensa perché gli vien voglia...
Per il maschio il particolare più vicino è il più importante.
Quindi se un uomo vuole far piacere a una donna deve imparare a vedere la situazione coi suoi occhi.
Far ridere una donna è sessualmente più importante della misura del pene.
Trattarla con sensibilità conta di più rispetto alla quantità e

alla possenza delle spinte pelviche e lavarsi le ascelle è più eccitante di un film porno.
Sull'altro fronte se volete far godere il vostro uomo rendetevi conto che è un forte, focoso stallone un po' miope.
Procedete per piccoli passi, ditegli che cosa volete, fategli capire che anche lui deve spiegarsi. Già questo gli fa molto bene perché se ha le idee chiare e sa che voi avete le idee chiare e che tutti hanno le idee chiare allora è tutto più chiaro. O.K., è una cosa stupida.
Ma che cosa ci volete fare... noi ragazzi siamo fatti così. Siamo un po meccanici.
Allora tenete conto che il piacere per l'uomo è una cosa precisa: bisogna fare una cosa, non bisogna farne un'altra. Se lo accarezzate e non gli piace che gli sfreghiate il sopra del glande non sfregateglielo per favore, che gli dà fastidio. Non ci vuole Einstein per capire che se lo baci sfregandogli i dentini sul glande per lui è come sentire il gesso che stride sulla lavagna.
Ma allora perché lo fai?
"Ma non lo sai che se tu smetti di cosarmelo mentre sto venendo mi rovini tutto?
Ma perchè lo tratti come un pupazzo di gomma? Non smaneggiarlo così, non è mica la pasta all'uovo, sai? Ha una sua sensibilità! Poverino. Ama la musica, i tramonti, e le carezze leggere. E poi inventati ogni tanto qualcosa di nuovo, pi-iglia l'iniziativa, sorprendimi. Devo fare tutto io. Tu li spaparanzata che già è un lusso che ti concedi..".." Ne consegue che descrivere tecniche particolari per far godere una donna sarebbe stupido. Mentre non lo è se si descrivono tecniche per far piacere a un uomo.
Vi proponiamo quindi alcuni esperimenti.
1. Far venire un uomo limitandosi a massaggiare con un polpastrello la zona di massima sensibilità 2. Ottenere lo stesso risultato cingendo col pollice e l'indice il pene subito al di sotto del glande (indispensabile lubrificare abbondantemente con olio o crema?. Quindi muovere le dita, così riunite a ciambella, in senso rotatorio orizzontale. Come per aprire e chiudere un rubinetto 3. Dopo una conveniente lubrificazione far scivolare le mani una dopo l'altra, cingendo così il membro in un flusso continuo di carezze.

Capitolo nono.

Godere
in maniera pazzesca.

Non elencheremo qui tutti i modi possibili di accoppiarsi perché sarebbe un'esposizione ripetitiva e noiosa.
Vorrei però sottolineare che la penetrazione è solo una delle opzioni possibili e non è detto che sia sempre la più goduriosa.
Può essere gustosissimo anche strusciarsi in tutti i modi possibili. Ginocchia, spalle, schiena, caviglie, Si può giocare a possedere' un ascella o la piegatura di un ginocchio. Le fanciulle possono godere mettendosi a cavalcioni sopra la schiena del loro boy-friend. Il fondo schiena e il rilievo che precede l'osso sacro corrispondono perfettamente all'anatomia pubica della femmina.
Ma anche il collo del piede o il ginocchio possono offrire una superficie adatta. Sbizzarritevi. Sperimentate. E non dimenticate che i nostri antenati avevano i piedi prensili.
Qualunque cosa scegliate ricordatevi di agire sempre morbidamente. Sono zone delicate. Usare creme o oli o shampoo può essere un idea. Lubrificare è spesso indispensabile se si vogliono dare sensazioni piacevoli. Ma in questi giochi, come in tutto il sesso, è indispensabile soprattutto l'attenzione verso l'altro e la disponibilità a dire ciò che non ci piace senza inibizioni.
Se non si compie questo sforzo di comunicazione (che tra l'altro è uno sforzo divertente), non si può far crescere la qualità dei rapporti sessuali e il piacere che se ne ricava.
I consigli, insomma, non si possono comunicare con un libro. Bisogna chiedere al diretto interessato, perche ogni volta, ogni persona, è diversa.
Può essere però utile fornire qualche idea generale.
Sia per un uomo sia per una donna è piacevolissimo essere toccati "lì" in modi sempre diversi, alternando carezze leggerissime e localizzate sui luoghi più sensibili con tocchi più ampi e coinvolgenti.
Accarezzare o baciare anche i punti periferici delle aree

sessuali è una cosa gradevolissima.
Come è gradevolissima l'alternanza di sensazioni carezze, leccate, succhiamenti, grattini, pressioni, soffi, sfioramenti, leggerissimi pizzichi, sciabordate e solletichi con peli e capelli. Qualunque cosa vi inventiate va bene. Se volete restare sul classico ricordatevi di baciare una parte mentre ne accarezzate un'altra. Potete farlo baciando e accarezzando allo stesso ritmo, oppure a ritmi alterni, ritmi sincopati, ritmi paralleli sfalsati. Velocità diverse.
L'importante però, ripeto, è che cerchiate di capire che cosa è più gradevole. Quando poi scoprite che al vostro partner piace una cosa in particolare non fermatevi a quello. Far l'amore sempre allo stesso modo perde di fascino e stanca. Solo la continua ricerca delle infinite possibilità di strusciarsi, baciarsi, e accarezzarsi può darvi un piacere sempre nuovo e sempre maggiore. Le sensazioni di godimento sono come la musica. Più la si ascolta, più ci si dedica a gustarla e più cresce la capacità di "sentirla".

Capitolo decimo.

Frigidità.

Come guarire in modo molto divertente!!!

Beh, può succedere che non vi piaccia far l'amore. Sono cose che accadono sia agli uomini sia alle donne.
Può dipendere dall'uomo in questione, dalla situazione, dal posto, dalla fretta o dalla giornata. Se qualche volta non venite non è grave. Applicatevi, scegliete con cura gli uomini, fatelo solo quando avete a disposizione tempo e un bel posto tranquillo dove farlo.
Un po più complessa è la situazione se non venite mai. Innanzi tutto bisogna vedere se non venite mai o se non venite solo con gli uomini. Cioè: se con le donne venite allora vuol dire che, semplicemente, non vi piacciono gli uomini. Rassegnatevi, non ve l'ha mica ordinato il dottore di amare i piselli. Nel caso foste proprio frigida allora bisogna vedere se vi interessa il sesso.

Si può benissimo vivere senza scopare come mandrilli.
Se, invece, ti piacerebbe godere come una pazza allora il problema va affrontato con metodo, un passo per volta.
Innanzi tutto devi smetterla di accoppiarti tanto per farlo. Il tuo problema sta nel desiderio. Senza desiderare non si può godere quindi devi coltivare la tua voglia.
Fai sempre e solo le cose che veramente senti di fare e smetti subito di farle nel preciso istante nel quale smetti di desiderarle.
Per un po' metti da parte l'orgasmo che è un po' complicato. Il piacere è più semplice da sentire. Dedicati a cose piacevoli, mangiare un gelato, ballare, farti il bagno, massaggiarti, passeggiare, respirare, rilassarti, non far niente, ascoltare musica.
Provare piacere è come qualunque altra cosa, più lo Si fa e meglio lo si fa. Inizia a provare piacere da sola prima di cercare gli altri. Per esempio durante il bagno lavati la schiena con una spazzola o con uno di quei gratta-schiena di fibra grezza Oppure, dopo che ti sei asciugata, massaggiati con il getto d'aria calda dell'asciugacapelli tutto il corpo Vai al luna-park, dormi con la borsa dell'acqua calda;
fatti gli idromassaggi.
In questa prima fase dovrai anche riflettere sul fatto che provare piacere è giusto ed è un tuo diritto.
Se pensi che il sesso sia una cosa sporca o brutta devi chiederti perché e come ti sono venute queste idee.
Il piacere governa questo pianeta, attraverso il piacere si sceglie il cibo, si procrea, si dorme.
Non so se il mondo è stato creato da un Dio, dal caso o dalla forza della natura. Certamente l'universo usa il piacere per segnalare a tutte le creature che cosa devono fare. Quindi amarsi è bello e sacro. Dovrai essere convinta di questo perché se mentre fai l'amore pensi di commettere una cosa orribile, non avrai certo una buona predisposizione al piacere.
Quando ti sentirai pronta potrai iniziare con qualche piccolo esperimento solitario.
Woody Allen diceva: "Sono bravo a far l'amore perché mi sono esercitato molto da solo".
Dedicati alla tua pisella.

Non smanazzartela alla cavolo. Accarezza dolcemente prima la zona intorno alla passera, poi, millimetro per millimetro, le grandi e le piccole labbra, poi la clitoride. Fallo con la punta dei polpastrelli. Prova tutto quello che ti può far piacere.
Infine dedicati a esplorarti dentro.
Non è importante raggiungere l'orgasmo. L'importante è che ti piaccia. Rilassati e riprova. Quando ne avrai voglia prova con gli uomini. Ma niente penetrazione. Solo giochi.
Cosa ti piace? Un massaggio? Essere lavata? Essere seguita per strada? Uscire a mangiare? Essere toccata? Essere goduta? Decidi tu. Poi cerca un uomo disposto a servirti.
Forse ti sembrerà difficile trovare un maschio disposto a fare quel che tu vuoi. Invece no. Renditi conto che il tuo potere sessuale è enorme.
Cercane uno che ti piaccia e digli francamente quel che vuoi da lui, che cosa deve fare e come.
In cambio basteranno alcune carezze per farlo venire. Gli uomini sono facili da soddisfare e adorano le situazioni "strane". Se il desiderio che un uomo prova per te ti dà fastidio prova con un omosessuale. Sono molto sensibili, generalmente disponibili agli esperimenti e hanno uno spiccato senso della recitazione.
Inizia con giochi innocenti e che non prevedano contatti con le zone intime. Devi considerarla una ricerca nella tua fantasia.
Chessò... fatti fare una maschera di bellezza, una manicure, un manicaretto, fatti cospargere di crema, di olio, di metallo, fatti spiare mentre ti spogli.
Indugia in questa fase di sperimentazione. Coltiva passatempi erotici divertenti.
Il buon umore, il ridere, sono fondamentali nel sesso. Sennò rischi di impantanarti in giochetti tristi che non ti danno allegria, come farti picchiare o umiliare o simili.
Cerca il piacere della pelle, della permissività, della morbidezza, della complicità, della confidenza, del contatto con gli altri.
Il piacere sessuale non è una cosa quantitativa: è la qualità che conta.
Non è che facendolo con tre uomini, appesa al lampadario, godrai di più che con un dito soltanto.
Spesso nell'ansia di godere ci si butta a fare di tutto, ci si

ingozza di sesso senza badare a quello che si desidera intimamente.
Questo è un errore che porta a un inutile parossismo improduttivo. Il che non vuol dire che non vada bene farlo con tre uomini. E che ti deve proprio piacere ogni cosa che fai.
Non aver paura, è pieno di ragazzi che vorrebbero solo accontentarti e ubbidirti ! I maschi adorano essere comandati.
Soltanto dopo un po' di tempo, quando lo desidererai veramente, potrai iniziare a fare sesso vero e proprio. Inizia con le mani.
Se le mani per te sono troppo, potresti sfregarti contro il ginocchio o farti massaggiare con il gomito o con la testa, oppure strofinarti con il suo collo mentre lui sta a quattro zampe, oppure farglielo sul naso col divieto assoluto di leccarti.
Se poi non ti va di masturbarlo con le mani puoi farlo con i piedi, oppure permettergli di sfregare il suo membro sulla tua schiena. Puoi anche farlo venire usando una calza di seta tenuta in tensione con la quale accarezzare la sua asta o un getto d'acqua calda o un pennello morbido. Qualunque sconosciuto che incontri in ascensore ti permetterà certamente di masturbarlo usando una saponetta con un buco e un po' d'acqua. Scatena la fantasia. Solo alla fine prova a prenderlo nella cunna.
Un buon sistema è di farlo con molta calma. Fai stendere l'uomo sulla schiena mettiti sopra e inizia sfregando il suo batacchio sulla clitoride lubrificata con una goccia di saliva.
Vai avanti così fino a che non ti sarai inumidita.
Poi inseriscilo nel morbido pertugio.
Ora dovrai iniziare a fare una cosa per la quale ti sarai esercitata un po' da sola: muovere i muscoli della topa.
La tua vagina è un miracolo di ingegneria genetica.
La puoi muovere a piacimento, stringere, allungare, rilassare, avanzare, indietreggiare. Mettiti a gambe divaricate, in piedi e infilati un dito dentro. Ora prova a contrarre e rilassare i muscoli della tua rosetta.
La timidezza ti ha fatto dimenticare una zona del tuo corpo.
Questo è l'aspetto fisico della difficoltà d'orgasmo. Devi riprenderti questo pezzo di te stessa. Muovendo la passera provocherai un aumento della tua sensibilità, dell'irrorazione sanguigna, dell'umidità.

Dovrai stare attenta solo a una cosa: gli uomini diventano pazzi per le donne che hanno la melagrana prensile. L'unica cosa che non devi fare è stringere quando lui viene. Avere il pene 'chiuso' mentre si viene generalmente non è gradevole.
Al contrario se 'aspirate' con la vagina mentre lui irrora lo mandate ai matti (ripetere l'operazione prima o dopo i pasti).

Capitolo undicesimo.

Perché le donne non usano i loro muscoletti.

Quando scrivo su questo argomento molte persone si storcono. Quello che voglio dire è di una banalità sconvolgente anche se, disgraziatamente, non è ancora patrimonio comune dell'umanità. Come potrei tacere?
Il fatto, detto in due parole, è che la vagina possiede un formidabile apparato muscolare che le donne usano poco. In effetti gli uomini e le donne civilizzati usano poco e male tutta la loro muscolatura, il che è un fatto grave, ma non usare i muscoli vaginali è una cosa particolarmente dannosa.
Dopo che 'Tango' ha pubblicato una serie di miei articoli su questo problema molte ragazze mie amiche mi hanno chiesto se io non stessi esagerando con questa storia dei muscoletti: "E chiaro che ci sono dei muscoli ed è chiaro che facendo l'amore si usano!" E invece no. Certo che un pochino una i muscoli li usa... ma tra usarli un pochino e usarli veramente, di distanza ne passa parecchia. E non mi riferisco assolutamente a raffinati giochi erotici da acrobata.
Qualunque donna con un minimo di sensibilità può riuscire, solo provandoci, a contrarre le pareti interne della sua pisella. Già questo cambia notevolmente il livello di godimento nel coito. E non solo per l'uomo, che va immediatamente giù di testa, ma anche per la donna. Infatti, una volta attivata anche muscolarmente, la passera diventa molto più sensibile. Il che per la donna è un bene.
Ma questo, nonostante non sia poco, non è ancora tutto.
La natura, nella sua infinita bontà, ha fornito i muscoli intimi della donna (e in generale di tutte le femmine della famiglia

dei mammiferi) di ben altre strabilianti capacità.
Con un poco di attenzione e un minimo di impegno una donna può riuscire a muovere i muscoli interni anche su e giù. E questo è grande. Sostanzialmente è un salto di qualità totale nei rapporti d'amore.
C'è la stessa differenza che passa tra la pittura e i cartoni animati. Nel senso che i cartoni animati sono meglio. E quando dico meglio intendo meglio per lui, meglio per lei, meglio per tutti.
La cosa incredibile è che si sia giunti al fatto di dire una banalità come: "La vostra fessura ha una muscolatura favolosa, usatela!" e non venire capiti.
Qui potrei dilungarmi sui guasti di diecimila anni di maschilismo e sulla desessualizzazione (o castrazione) psicofisica della donna e su altri 2 aspetti sociopolitici dell'oppressione della donna, eccetera. Ma ve lo risparmio.
Con questo non voglio dire che reimparare la motilità vulvare sia una cosa alla portata di tutte. E possibile che voi ci proviate e che non riusciate a muoverla.
Ma questo non dipende da una reale incapacità motoria. I muscoli della topa sono indissolubilmente collegati alla vostra mente e li potete muovere con la stessa facilità di quelli del braccio o della gamba. Il blocco è psicologico. Bisogna avere fiducia in sé e abbandonarsi a qualche tentativo fallito.
Inoltre bisogna avere voglia di migliorare i propri rapporti sessuali.
Il che non è da tutti. Molti sono convinti di non poter migliorare o non sono interessati a migliorare o non pensano di poter migliorare in modo rapido e piacevole.
L'altro ostacolo è che bisogna trovare un uomo che ti dica dove e come ti stai muovendo. Ma questo credo che sia abbastanza facile da trovare.
Ora vorrei farvi notare quanto questo fatto del movimento intimo sia importante. Non solo aumenta la soddisfazione di entrambi gli amanti ma cambia la base culturale, l'idea stessa del rapporto sessuale.
L'immagine della penetrazione che è inculcata nella nostra cultura è quella dell'uomo che compie l'azione del penetrare. Spero che siate d'accordo che comunemente è l'uomo che viene

considerato quello che compie maggiormente il su e giù. Tanto che, tra gli omosessuali, colui che mette viene chiamato attivo e colui che prende viene detto passivo.
Ora, se le donne usassero quel che natura ha dato loro, ciò avrebbe un impatto frontale sul maschilismo.
La donna è potenzialmente molto più attiva dell'uomo. La motilità del membro è per lo più limitata ai movimenti di dentro e fuori.
La donna può fare spaventosamente di più.
Ma la rivoluzione andrebbe molto al di là di questo. Uno dei disastri dei maschi è, secondo me, una generale incapacità di provare una giusta soddisfazione sessuale. Certamente il blocco sessuale negli uomini è causato dai distorcimenti dell'epoca patriarcale. L'uomo ha difficoltà a vivere il sesso come una semplice e stupenda esperienza sensoriale ed emotiva.
I maschi sono troppo attenti alla pantomima della conquista, del possesso e del dominio per potersi godere il sesso in sé, il presente, il "qui" e "ora" del pelle contro pelle. Però è anche vero che il coito è problematico per l'uomo, proprio perché egli si sente di dover essere attivo, si sente di essere il responsabile di tutto il rapporto sessuale.
Invece le cose stanno almeno al 50%.
Come postilla credo anche che la motilità vaginale abbia effetti miracolosi sull'eiaculazione precoce.
Per finire due precisazioni.
Non voglio caricare i sensi di colpa della donna dell'ulteriore fardello di dover essere, non solo bella, pronta, mamma e manager ma anche super acrobatica vaginale.
Si tratta di rimuovere una grossa limitazione imposta. E tra l'altro questa limitazione comporta anche danni alla salute (tanto che nei paesi nordici esercizi su questa motilità vengono inseriti nei programmi di educazione fisica per le ragazze, come prevenzione all'incontinenza dei liquidi che, dopo una certa età, colpisce moltissime donne).
Inoltre è lungi da me l'idea di limitare l'esperienza amorosa a un'esibizione ginnica. E sottinteso il fatto che l'amore è un'esperienza fondamentalmente emotiva, magica e culturale e che il sentimento è tutto.
Ciò nonostante anche il fatto tecnico, materiale (il buon uso e

il buon rapporto con il proprio corpo) ha una sua rilevanza.
Non credo all'amore senza il tumultuoso incontro dei corpi, senza la circolazione fragorosa di energie dall'uno all'altra, senza il piacere della carne, l'oblio dei sensi. L'amore è grande quando nel piacere il corpo pervade la mente, le sensazioni hanno il sopravvento sui ragionamenti…
Per questo far l'amore pienamente è meglio.
Credetemi. Vi bastano cinque minuti per scoprire se quanto dico è vero.
Poi mi vorrete bene in eterno.
P.S.
Dal punto di vista tecnico, la via per sperimentare questi nuovi livelli di beatitudine passa per la pratica dell'amplesso da fermi. Sospendete il su e giù. Una volta che il membro è stato inserito al giusto posto, fermatevi.
Stando così, il desiderio (se avete un'anima) si acuisce.
Resistete alla tentazione di agitarvi in modo disordinato e concentratevi sulla vostra fantastica pisella.
Cercate di localizzare i vostri muscoletti e iniziate a impratichirvi con i comandi cerebrali che li azionano.
Dove dovete muovere per muovere lì?
Questo è il problema.
Restate ferme e non preoccupàtevi per la sua erezione. Resisterà.
Se riuscite a produrre anche il minimo fruscio muscolare vedrete che lui andrà in cimbali. Ma non fatelo muovere.
Perfezionatevi.
Se invece preferite esercitarvi da sole guardatevi la passera allo specchio e provate a muovere la parte esterna. Il muscolo da contrarre è lo stesso che si usa per bloccare il flusso di pipì. Poi infilatevi un dito dentro e verificate quali movimenti riuscite a fare.

Capitolo dodicesimo.

Diario di un eiaculatore precoce.

La frenata impossibile.

La prima volta che feci l'amore vero e proprio, lo feci con una

compagna dell'Arci di Torino. Io avevo 17 anni, lei 27.
Erano le quattro del mattino, erano almeno quattro anni che aspettavo quel momento ed ero fuori di me per l'emozione.
Lo facemmo di traverso sul letto, lei sotto e io sopra, io volevo essere irruento per fare bella figura.
Non so come funzionò, se andai bene o male: ero fuori di testa.
Comunque lo feci una seconda volta, feci un po' fatica perché non mi si voleva rizzare subito. Poi, al dunque, venni immediatamente, senza provare quasi niente.
Riuscii a rifarlo una terza volta ma lei non mi diede il tempo di vedere quanto duravo perché mi fece delle cose con la bocca che non avrei neanche osato immaginare.
Nel frattempo stavo con una ragazzina di Comunione e Liberazione che era bionda, soda e con un anno più di me.
Ma con lei era diverso perché mi faceva appoggiare il pisello sulla sua fessura ma solo con il preservativo sopra, non mi faceva entrare ma solo strofinarmi sul suo piccolo ingresso e poi mi faceva venire accarezzandomi perché, anche col preservativo e senza entrare dentro, lei aveva paura di restare incinta.
Lei, per quel che so io, non veniva mai, perché se la toccavo lì, dopo un po' mi bloccava perché le piaceva troppo.
Poi arrivarono le femministe. Si faceva di più l'amore ma loro volevano venire. Bisognava che loro venissero prima di te, sennò eri una bestia e uno sporco maschio sciovinista.
E a me capitava ogni tanto di venire prima e lei si incazzava.
Poi mi innamorai di una bella da mozzare il fiato.
Aveva la testa piena di riccioli, un culo prorompente e una leggerissima peluria bionda sulla pelle. Fu un disastro.
Venni subito tre volte di seguito. Non durai neanche 7 secondi.
Ero umiliato. Ero un eiaculatore precoce.
Mi risollevò il morale una biondina forte di fianchi, di seno e di labbra, la pelle chiara e il nasino all'insù.
Lei sapeva un trucco. Quando venivo subito e poi non ce la facevo ad avere un'altra erezione, faceva finta di non volermi più baciare, io la baciavo con foga e mi eccitavo di nuovo. Lo faceva in modo meccanico e ripetitivo ma funzionava. Era umida in maniera eccezionale.
Passammo sei notti in montagna stipati in casa. Alla quarta

notte mi successe che non venivo più. Andai avanti per più di un'ora, lei venne 36 volte ed entrambi avevamo le parti più interessate in fiamme.
Fu allora che iniziai a pensare che forse avrei potuto guarire dall'eiaculazione precoce e diventare un tombeur de femmes.
Cominciai a fare attenzione a tutto quel che succedeva dentro di me durante l'amplesso. Cercavo d'individuare i movimenti che allontanavano l'orgasmo, cercavo il ritmo giusto, provavo a contrarre i muscoli delle natiche o quelli pelvici. Facevo un sacco di esperimenti.
Furono anni duri, ottenevo risultati soprattutto con ragazze che mi importavano poco. Quando, dopo fatiche ciclopiche, ero riuscito a portarmi a letto la donna meravigliosa dei miei sogni, eiaculavo in un lampo, perdendo immediatamente il faticato autocontrollo.
Poi feci una scoperta enorme.
Nessuno mi costringeva a muovermi costantemente durante l'amplesso. Potevo fermarmi. Se mi fermavo, e anche lei stava ferma, l'eccitazione mi sbolliva.
Però avevo paura di fare brutta figura fermandomi troppo. Quindi studiai il fatto che, cambiando ritmo e tipo di movimento molto spesso, l'ascesa dell'eccitazione Si interrompeva.
Migliorai i miei tempi ma restai sul filo del rasoio.
In compenso, grazie ai consigli di alcune morbide fanciulle, che ebbero il buon cuore di dirmi che cosa gli piacesse, capii dov'è precisamente la clitoride.
Mi applicai all'esercizio di accarezzarla molto delicatamente senza stropicciarla e senza tiracchiarla fastidiosamente verso l'alto. Così, almeno, quando venivo troppo alla svelta, sapevo che cosa fare per soddisfare la ragazza che gentilmente condivideva con me l'incontro erotico.
Ma la vera soluzione definitiva mi parve di averla trovata quando mi impossessai del meccanismo delle contrazioni.
Alternando brusche frenate e forti contrazioni in una certa zona del basso ventre ottenevo di ritardare indefinitamente l'eiaculazione.
Mi sentivo un asso dell'aviazione. Le ragazze erano entusiaste.
In quel periodo lavoravo molto a tavolino.
Tutti i giorni passavo otto o dieci ore a disegnare, facevo poco

moto e ingurgitavo molto zucchero e latticini.
Aggiungete un po' d'ansia per via dell'eiaculazione precoce e un altro po' per via che stavo decidendo se mettermi a fare il terrorista o no...
Fatto sta che mi venne una cistite tremenda, bruciore a far pipì, bruciore a venire. I dottori mi fanno dieci diagnosi diverse. Mi rimpinzano di antibiotici, ansiolitici, disinfiammanti ed effetti collaterali. Mi dicono di non fare più l'amore. Sono uno straccio. Abbandono il sesso e la lotta armata. Mi do alla macrobiotica, ai tarocchi e alla meditazione.
Cerco di rilassarmi.
Cerco di non prendermela.
Cerco di lasciar correre.
Poi scopro una cosa fondamentale. Adoro succhiare la pisella a una ragazza. E, inoltre, le ragazze adorano farsi succhiare la pisella. Se gliela baciate per mezz ora nessuna ragazza di buon senso protesterà se pOi venite subito.
Così io succhiavo e poi venivo subito. Anche perché contrarmi per non venire mi infiammava tremendamente e poi far l'amore con l'unico scopo di fare dei buoni tempi è una cosa non molto eccitante e poco goduriosa. Questo mi diede tranquillità e più gusto nel fare del sesso. Imparai anche a respirare profondamente e lentamente usando il diaframma e riempiendo i polmoni in modo uniforme, senza forzare il respiro e senza bloccarlo. Rilassa.
Così per un lungo periodo non mi dedicai più ai tempi di eiaculazione. Tutta la mia attenzione era incentrata nel vedermi il film di quello che succedeva.
Poi, piano piano, non pensai più a niente. Ero troppo impegnato nel divertirmi che non facevo più caso alle quantità. Fu allora che iniziai a migliorare. Venivo subito ma godendo in maniera pazzesca.

Capitolo tredicesimo.

Cosa fare quando non si rizza.

Innanzi tutto non preoccupatevi.
Facile a dirlo, direte voi...

Certo, quando mi successe per la prima volta mi preoccupai eccome!
Ma, ahimè, preoccuparmi non mi servì, anzi peggiorò le cose.
Avevo circa 18 anni. Stavo dando gli esami e fu proprio lì, nell'aula dove si doveva fare l'esame scritto d'Italiano che la incontrai.
Lei era leggermente in ritardo.
Entrò nell'aula che eravamo già tutti seduti. Un pezzo di ragazza con una montagna di riccioli sulla testa.
Mentre la guardo sottecchi mi rendo conto di 2 cose.
A) E stupenda.
B) La sedia vicino alla mia è l'unica libera e lei si stava avvicinando per sedersi.
Balzo allo stomaco, forte emozione. Inizio a sospettare che Dio esista e sia dalla mia parte. Due giorni dopo ci incontriamo al parco del Castello e ci sbaciucchiamo: lei mi permette di toccarle le tette. Piccole, sode e micidiali come capita spesso a 18 anni.
Passa un altro giorno, lei mi telefona alle 11 di sera.
"Vieni qui!" mi dice. "Qui dove?" chiedo io... Mezz'ora dopo piombo da lei con le pulsazioni cardiache a 1247 (1247 battiti al secondo).
Parte una scena da cardiopalma. Lei è ancora più bella nuda che vestita. Schiena lunga, gambe lunghe, culo tondo, un manuale di geometria. E eccitata. Le accarezzo con la punta delle dita la schiena. Ulula, mugugna, rantola. Forse un po' troppo eccitata. Forse un po eccessiva. La sento forzata, nervosa e l'agitazione mi cresce. Dal divano al letto. Ho retto solo 2 secondi, 3 al massimo. Lei uggiola, si dimena ancora.
Io sono nella merda. Vorrei che mi si rizzasse di nuovo Ma pretendo troppo. Lei mi rigira sulla schiena.
Inizia a sfregarselo contro le tette, contro la pisella. Io penso soltanto: "Rizzati ! Rizzati ! Rizzati ! " come in quel fumetto di Andrea Pazienza. Niente.
Io mi sento soltanto morire, vorrei non essere lì, non vedere quelle delizie, sudo freddo, ho un nodo allo stomaco, un nodo ai polmoni, un nodo all'uccello.
Odio me, il mio cazzo, lei così bella e il mondo così insulso.
La cosa va avanti così, per mezz'ora e più lei si accanisce, più

mi si ammoscia e più io soffro Finché lei rinuncia. Si gira dall'altra parte e si addormenta. Io resto un'ora immerso nel piombo rovente della disperazione. "Sono impotente, sono impotente, sono impotente, sono impotente.
Queste due parole mi torturarono la mente senza che io potessi scacciarle dal mio cervello. Poi d'un tratto, l'imbecille si ridesta.
L'imbecille sarebbe la mia nerchia, che esce dalla tana non più minacciata dalle sue labbra. Ma lei mi rifiuta brontolando che ha sonno. Mondo maiale!
La mattina fuggo coperto di vergogna e orrore.
Non avrò più il coraggio di rivederla.
Passa il tempo, a volte mi funziona a volte no.
La sofferenza e l'ansia si ingigantiscono.
Mi accorgo però che tanto più la situazione è calma, magari la storia poco importante, tanto meno ho problemi... Inizio a ragionare su questo fatto... Il nervosismo, il sesso come un esame, una prova di virilità da dare, è il mio problema...
Passa qualche anno. Una sera mi trovo a letto con una ragazza che avevo corteggiato a più riprese nei tre anni precedenti. Anche lei bellissima, riccioluta, lunga di schiena e di gambe, con seni notevoli un poco a pera. Una delizia. Vengo in 8 secondi e 4 decimi.
Poi dopo un po' di altri baci e carezze mi si rizza di nuovo e io provo a infilarlo e lì, tra il dire e il fare, sull'ingresso di quella cosa straordinaria, la nave affonda di nuovo.
Orrore ! Che fare?
Questa volta decido di non prendermela assolutamente.
Un uomo dimostra di essere un vero uomo quando non gli si rizza.
Quando è duro come il marmo sono tutti bravi a fare i maschiacci. Le allargo bene le gambe raccolte contro il petto e inizio a strofinarle il pisello moscio contro la clitoride. Più sfrego e più si ammoscia, ma io insisto, con calma. Fu vero eroismo (grazie a Dio sapevo esattamente dov'è la clitoride).
Dopo qualche minuto mi accorgo che le piace. Mi rilasso. Almeno sto combinando qualcosa... Poi mi accorgo che mi piace. Il tarello moscio è più sensibile. E diverso ma è godurioso.
Così, piano piano il piacere aumenta mentre io mi godo la mia impotenza finché lei viene. Ma io non smetto e continuo a

sfregarmi, pOi, finalmente, mi diventa mezzo duro, barzotto, e riesco a infilarlo. Ma vengo subito di nuovo. Classificandomi con un tempo al di sotto dei 7 secondi netti. Se correvo i cento metri piani mi beccavo il record del mondo, ma disgraziatamente non era una corsa.
Però ero contento lo stesso.
Avevo trovato un uso parziale alternativo del pisello moscio.
Da quella volta lì in poi la mia impotenza si attenuò, anche perché me ne fregavo e mi sfregavo e così si rizzava di nuovo.
Più tardi scoprii un altro sistema: stando nella posizione a forbice si riesce a infilare il pene anche se è moscio.
Beh, non è una gran figata, ma ci si riesce dopo un po . Stando lì al calduccio, il pirla (che poi tanto pirla non è) alla fine capisce che è capitato nel paradiso terrestre e si gonfia.
E solo una questione di tempo e di relax.
Certo ci sono casi di impotenza un po' più gravi. Ma nel 90% dei casi si tratta solo di nervosismo, inesperienza, mancanza di tempo e di confidenza con la donna. Nulla che non si possa guarire con un po' di calma e rinunciando a voler interpretare per forza la parte del cazzuto sfondaculi. Vi serve un po' di senso dell umorismo, un po' di sano disprezzo per l'idea del maschio d'acciaio e una ragazza paziente.
Già, direte voi; dove la trovo una ragazza che mi accetti col bastone molliccio come una mozzarella marcia? (Senza andarsene via urlando e sghignazzando:
E frocio ! E frocio ! ")
Beh, sbagliate! Innanzi tutto noleggiatevi il film A qualcuno piace caldo con Marilyn Monroe e Tony Curtis e imparate!
Le donne adorano trovare uomini che finalmente hanno delle debolezze, che hanno bisogno di aiuto...
Le donne sono materne per natura, hanno un'enorme voglia di curare, coccolare, essere indispensabili. Trovatene una intelligente, possibilmente non completamente vergine e apritele il vostro cuore. Se non è una scema, e se le interessate, vedrete che vi aiuterà. E voi fatevi aiutare. Godetevi le delizie del cazzo moscio, scopatela per ore con la vostra morbidezza, ripagatela leccandola a lungo dolcemente. Parlate, scherzate, imparate a ridere a letto, fatevi spiegare che cosa le piace e come. E non limitatevi al sesso - sesso - sesso.

Imparate a massaggiare, fate merenda a letto mangiando e bevendo i cibi che più amate, guardatevi film da ridere. Forse non vi si rizzerà subito ma sicuramente vi divertirete un mondo. E se vi divertite prima o poi vi si rizzerà anche lui (quell'imbecille del vostro arnese).

Capitolo quattordicesimo.

L'orgasmo inconsistente.

La sessualità è il luogo della soddisfazione per antonomasia. Tutto l'apparato spettacolare della nostra civiltà non fa altro che ripetere che far l'amore è bello e che tra le braccia di quella bella donna (o di quel bell'uomo) tutti i desideri, tutti i bisogni, verranno saziati in un lungo, prodigioso, orgasmo. Ora, come forsennati guastafeste, vorremmo qui avanzare l'ipotesi che in realtà la vita sessuale dell'umanità contemporanea sia piuttosto povera e scarsa di soddisfazioni. Questo orgasmo, a cui si allude ovunque, è in realtà un pallido riflesso di quel che potrebbe essere e nasconde oceani di insoddisfazioni.
Cioè: il sesso del ventesimo secolo fa un po' schifo.
La società dello spettacolo, che dipinge il piacere sessuale come ovvio condimento della vita, ha la terribile colpa di nascondere questo grande problema, allontanandone così una possibile soluzione.
Ognuno viene lasciato davanti alla propria insoddisfazione come di fronte a un dramma che nella gioia collettiva tocca solo lui (o lei).
Non sapere che tutti vivono l'insoddisfazione sessuale ci impedisce di capire la natura del problema e affrontarlo.
Quando si fa l'amore a volte capita, per esempio, di fare o ricevere la domanda: "Ti è piaciuto?" e la risposta, che è d'obbligo, è: "Sì!" Perché il "sì" sottintende che il partner ci è gradito.
Non è infatti nelle nostre consuetudini culturali l'idea che si possa essere insoddisfatti pur gradendo molto il partner e la sua tecnica sessuale.
L'insoddisfazione sessuale non viene riconosciuta come un

problema a sé, con una vastità di cause proprie, ma come un fenomeno derivante esclusivamente dal fatto che si possa far l'amore con una persona che non ci è gradita.
Il rapporto sessuale è, per dogma, soddisfazione che solo l'inadeguatezza del partner può guastare.
"Non mi piace più far l'amore con te!" significa sempre e soltanto che non si ama più quella persona.
Nessuno può dire una frase così senza indisporre l'amante, perché nessuno potrebbe pensare che l'insoddisfazione sessuale sia indipendente dall'amore che si prova per lui (o per lei).
Un simile concetto rientra solo nella categoria dei fenomeni che vengono classificati come "malattie".
La malattia, come tale, travalica l'amore, e quindi rende immaginabile un controsenso, come un innamorato a cui non piace far l'amore con l'amata.
In realtà la nostra cultura è la malattia, è il nostro modo di pensare ciò che produce insoddisfazione.
Nella nostra mente viene costantemente cancellata l'idea che il piacere sia in netta contraddizione con questo tipo di vita, ritmi, abitudini e costumi.
La società esorcizza la verità inventando classificazioni piene di suddivisioni nette.
Una grande categoria di insoddisfatti sessuali è, nella nostra cultura, quella delle donne frigide. Classificate come auto che hanno il motorino d'avviamento rotto, esse non raggiungono l'orgasmo .
Un tempo la frigidità era considerata quasi una grazia divina, perché permetteva alle donne di restare pure, pur contraendo rapporti sessuali.
Mia nonna, per esempio, ne parlava con orgoglio, raccontando che, pur avendo messo al mondo 4 figli, neppure una volta aveva provato piacere facendo l'amore.
In effetti a quei tempi il piacere era considerato esclusivo appalto dell'uomo-padrone; mia nonna diceva che il 96% delle donne era come lei e solo poche (le ninfomani, donne ammalate, appunto) provavano piacere a letto.
Oggi le cose si sono rovesciate, il boom economico si è trasformato nell'imperativo di "godere" e la frigidità ha perso l'aurea di santità, diventando a sua volta una scomoda malattia.

LA FRIGIDITà MASCHILE: nessuno ne parla.

L'orgasmo (come punto tecnico a partire dal quale si scatena una reazione fisiologica fatta di fremiti, emissione di liquidi, suoni, contrazioni muscolari e liberazione di composti chimici) viene fatto corrispondere all'acme delle sensazioni di piacere. Questo acme è un altro dogma. E considerato come un blocco di sensazioni chiaramente identificabili.
In realtà il piacere sessuale è più complesso e tutti i tempi del suo sviluppo sono di volta in volta estremamente diversificati e sfumati. Quando si fa sesso il piacere si mischia a tratti, raggiungendo apici ogni volta diversi e diversamente posizionati rispetto alla rigida successione delle reazioni strettamente fisiologiche. A volte l'orgasmo è talmente diffuso da abbracciare un periodo più lungo di quello delle fasi tecniche, a volte è rapidissimo e precedente o successivo all'emissione di liquido.
Comunque non lo si può considerare una specie di sbarra nel salto degli ostacoli, oltrepassata la quale si può indiscutibilmente proclamare l'orgasmo. (Anche le donne venendo possono "eiaculare", cioè emettere alcuni schizzi di "secrezione" dall'uretra. A molte non succede, altre non se ne accorgono. C'è chi sostiene che le donne possano imparare a "eiaculare" e che ciò sia gradevolissimo.)
Questo modo schematico di vedere l'orgasmo aiuta a nascondere l'insoddisfazione sessuale.
Approfittando del fatto che, dal punto di vista fisiologico, l'orgasmo maschile è notevolmente evidente, si considera l'eiaculazione come un sintomo certo dell'orgasmo; così il piacere sessuale dell'uomo trova sempre una prova inconfutabile della sua esistenza e viene posto fuori da ogni possibile discussione: Se non viene è un conto, ma se viene allora gode".
Non solo la consuetudine del modo di pensare, ma anche tutto l'insieme dei segnali sociali sottintendono che l'uomo sia risparmiato dall'insoddisfazione sessuale.
Tutto il look della società dello spettacolo è improntato sull'appagamento del desiderio sessuale maschile.
Donne discinte, bocche arrossate dal desiderio, auto da corsa,

tutto prepara il godimento pieno che si suppone il maschio abbia in ogni rapporto.
L'uomo, cacciatore e padrone, come non potrebbe bearsi di tutte queste prede che si acchittano dalla mattina alla sera per rendersi più appetibili a lui?
Un uomo che non si diverte a sbattersi tutte le pupe che si conquista è un'eventualità impensabile.
Questa situazione apre la via all'omertà che copre e mistifica l'esistenza di una diffusa insoddisfazione sessuale maschile.
Per gli uomini parlare della propria insoddisfazione sessuale è una cosa difficile, non è un'eventualità contemplata nella carriera di un maschio rampante, parlarne significa porsi subito al di fuori del gruppo maschile. Nei bar si parla di quante ce ne si è fatte, di quanto erano belle e di quanto hanno goduto.
Parlare dell'insoddisfazione privata è una grave infrazione al codice delle abitudini, ti pone subito a metà strada tra gli impotenti e i froci nel gran mare dei falliti.
All'uomo per definizione, piace farlo sempre e comunque... è sufficiente che la preda sia di un livello onorevole. E nella qualità della preda che sta il piacere, non nelle sensazioni fisiche dell'accoppiamento.
L'uomo non gode del fatto sessuale in sé, ma del riflesso della sua potenza e del suo successo.
La sessualità maschile è un fatto pubblico, una vittoria sul mondo.
Questo obbligo sociale di tacere sulla propria 'debolezza orgasmica' apre la strada a una catena di vanterie sessuali esagerate che sollecita a perpetuare la finzione, perché man mano che il mare di bugie si allarga la verità appare sempre più inaccettabile.
La segretezza dell'insoddisfazione sfocia in nevrosi e induce l'uomo a irrigidirsi e trasformare la propria sessualità in una serie di atteggiamenti di potere, attraverso i quali spera di impadronirsi dell'agognata pace dei sensi.
In questo modo i maschi finiscono per costituire un fronte unito che perpetua le consuetudini dell'attuale società sessuofobica.
Le donne hanno certamente ragione quando affermano che in gran parte è l'atteggiamento sessuale maschile a danneggiare la buona fruizione della sessualità.

L'uomo non riesce a vivere la sessualità con quella disponibilità, tranquillità e apertura indispensabili all'appagamento. Peraltro non è del tutto vero che siano soltanto le donne a pagare le spese di questo sistema sessuale. L'uomo soffre di una gamma di disturbi del piacere che non ha niente da invidiare a quella di cui soffrono le donne. Oltre a disturbi funzionali, come l'impotenza o l'incapacità di eiaculare, l'uomo soffre di orgasmi che, pur essendoci, non producono livelli di piacere decenti e addirittura, in alcuni casi, la tensione nervosa produce veri e propri 'orgasmi bianchi' nei quali, pur svolgendosi regolarmente le consuete funzioni dell'inseminazione, viene persa la sensazione del piacere dell'orgasmo.
Di questa vera e propria frigidità maschile, addirittura, non si fa cenno in nessuno dei vari megamanuali erotici.
Essa viene totalmente taciuta.
L'insoddisfazione sessuale di femmine e maschi è, però, determinata solo in parte dalla stupidità maschile.
Tutto il sistema di valori e di tabù sessuali e sociali concorre a creare una situazione malsana nella quale l'attività sessuale è considerata vile retaggio dello stadio bestiale dell'individuo, ed è vissuta perciò come una cosa sostanzialmente ' sporca".
Il vincolo dei costumi sociali costringe costantemente gli individui a deviare brutalmente i propri istinti, non usando i linguaggi e i comportamenti spontanei, perché la collettività li condanna come selvaggi .
E certo che vi è una contraddizione irrisolta tra le esigenze animali e quelle sociali dell'umanità. Questo fatto è il fulcro di tutte le insoddisfazioni.
Anzi, l'insoddisfazione sessuale ha la sua ragione d'essere proprio nel fatto che l'appagamento fisico metterebbe in crisi le convenzioni sociali. Infatti l'organizzazione sociale distoglie le energie sessuali e le incanala in altre vie, utilizzandole come propellente nelle dinamiche sociali e come cemento delle normalità innaturali. Come potrebbe sopravvivere altrimenti questo sistema, basato sulla reciproca sopraffazione tra gli individui?
In effetti enorme è l'insoddisfazione. Tutto, in questa

sessualità che ci viene proposta come l'unica possibile ("quella giusta"), appare inappropriato.
Le categorie stesse di "atti sessuali" e "atti non sessuali" sono assurde, in quanto non solo la sessualità, ma tutti i contatti interpersonali vengono regolamentati da procedure rigidissime.
Le persone stanno sempre a una certa distanza, non Si devono toccare se non in precise occasioni, se un uomo tocca una coscia a una donna vuol dire che ci vuole andare a letto, se un uomo tocca il culo a un altro uomo è frocio... eccetera.
Questa situazione costringe uomini e donne a riversare nella sessualità tutta una serie di pulsioni naturali verso i propri simili che non hanno nulla di "sessuale, ma che vengono espulse dalla rosa dei comportamenti ammessi "con la gente" per una loro qualche somiglianza con i comportamenti sessuali.
Pensate, per esempio, come sarebbe bello se vi fosse la consuetudine di passare un'ora al giorno a massaggiare e farsi massaggiare da amici e parenti.
Una simile situazione cambierebbe immediatamente i contorni della vita sessuale, portando la gradevolezza delle sensazioni tattili fuori dai confini dei rapporti carnali.
Se, in ufficio, in casa, sui tram fosse usuale massaggiarsi, si verificherebbe uno stravolgimento delle consuetudini enorme; l'offerta di uno sconosciuto: "Vuole che la massaggi?", da un'audace profferta erotica si trasformerebbe in un educato esempio di gentilezza civica. Si potrebbe pensare a un gruppo di bambini che massaggiano la maestra come a qualcosa di diverso da una scena di perversione minorile.
La sessualità è fin da subito ingorgata perché, oltre a soddisfare se stessa, deve sopperire a un'insoddisfazione contratta in altri settori della vita.
Questa carenza di contatti fisici con il prossimo al di fuori del territorio sessuale, oltre a sovraccaricare i bisogni che il sesso è chiamato a soddisfare, provoca un danno accessorio di enorme importanza, in quanto limita la pratica del contatto corporeo impoverendo così la sensibilità fisica degli individui; praticamente questa carenza genera un certo grado di sordità nelle sensazioni.
Potremmo dire che il nostro apparato di piacere è in una certa

misura arrugginito come un attrezzo poco usato.
Questo fatto aumenta la paura e l'imbarazzo nei rapporti sessuali, rendendo spesso le pratiche erotiche uno sgraziato e improduttivo accozzarsi di corpi.
Basta vedere il ritmo frenetico dei coiti che ci vengono mostrati nella stragrande maggioranza dei film pornografici, per renderci conto di quanto sia diffuso il gusto per un atteggiamento che non ricerca affatto la delicata piacevolezza del contatto fisico, ma è pura rappresentazione iconografica della prorompente possenza della virilità maschile e dell'illimitata cedevolezza delle prede femminee.
L'umanità, imbrigliato l'istinto, ha perso la coscienza di come naturalmente sarebbe il sesso, perché questo sesso istintivo non esiste più da nessuna parte.
Costruiamo il nostro modo di far l'amore sulla base di poche indicazioni, per lo più demenziali. Solo con la fatica dell'autodidatta riusciamo, a volte, a inventarci un modo di far l'amore che ci sembra nostro ed esprime le nostre pulsioni più vere.
La mancanza di naturalezza, la difficoltà di trovare una mimica sessuale corrispondente al desiderio è un'altra questione di cui non si parla quasi mai.
Cosa si fa a letto?
Ci si bacia, ci si tocca, si mettono in contatto gli organi sessuali col corpo dell'amante.
Ma come va fatto tutto ciò?
L'unico parametro universalmente riconosciuto per valutare il grado di qualità del sesso è il livello di porcellaggine raggiunto: più si fanno cose osé, più si totalizzano punti. Il massimo è metterlo ovunque possa entrare.
In alcuni ambienti il punteggio è il contrario, meno si fa meglio è. Altri stimano anche un parametro romantico, più ci si scambiano sguardi estasiati e trasognati, più ci si sospira negli orecchi e sul collo, meglio è.
Manca assolutamente, nei parametri in uso, un giudizio sull'armonicità, la corrispondenza, la giocosità, la serenità e il senso dell'humor della cosa. Questa ghiozza mancanza di sensibilità per la concretezza del fatto erotico porta con sé una grossa perdita. Infatti alla fine persino la meccanica

semplice dell'accoppiamento ne risulta sballata.
La gente non sa dove toccare, non si informa, non parla di che cosa, nelle minuzie dei contatti pelle a pelle, egli o ella preferisca.
In questo disordine si è addirittura quasi persa, complice l'oppressione del moralismo che incatena le donne, una parte fondamentale della dinamica concreta della copula.
Infatti la stragrande maggioranza delle donne non usa durante il coito i propri muscoli vaginali.
Un altro disastro che si ripercuote sulla sessualità è il desiderio di possesso e tutto il labirinto di fedeltà, insicurezza e tradimenti all'interno del quale la sessualità si dipana.
Al sesso vero e proprio vengono attribuiti una serie di significati e di valori affettivi e sentimentali che si uniscono al già pesante fardello che questo settore della vita umana deve sorreggere. Si potrebbe dire che al sesso non si arriva quasi mai perché nella sessualità finiscono tutte le scorie, le tensioni e le delusioni della vita sociale e il sesso vero si perde in questo caos. Così alla fine, immerso in tensioni e problemi che gli sono estranei, l'orgasmo perde consistenza, ci lascia insoddisfatti.
Attanagliati da questa inconsistenza, spesso incapaCi di esserne coscienti e di affrontarla, finiamo poi per aggrapparci a quello che di concreto c'è nei nostri orgasmi e diventiamo 'spie' del nostro piacere. Tutti tesi non più a gioire del piacere ma a misurarlo, tanto che, da soggetti del piacere, si rischia di diventarne soltanto testimoni.
Così l'inconsistenza dell'orgasmo ci getta in un gretto materialismo sessuale e ci fa perdere anche quella parte dell'orgasmo che è meravigliosa proprio perché è inconsistente, impalpabile gioia di essere all'interno di un universo di fenomeni irresistibili e incomprensibili.
L'inconsistenza dell'orgasmo nel suo insieme offusca quella parte preziosa dell'orgasmo che è, invece, naturalmente inconsistente. Questa parte, tra tutti i piaceri, è certo un grande piacere perché ci libera, con la sua "insostenibile leggerezza", dalla tentazione di proteggere il nostro "io", rendendo così possibile che ci si abbandoni totalmente al

piacere.
Non abbiamo quella tranquillità e quel godimento erotico, quel silenzio delle tensioni soddisfatte che ci permetterebbero di sentire la morbidezza dell'anima.
La parte più sottile, impalpabile, inconsistente dell'orgasmo.
Quell'istante di totale abbandono psicologico che interrompe per un attimo l'esistenza delle corazze che difendono il nostro "io".
Quell'istante in cui godiamo perché non siamo più separati dal resto dell'universo.

Capitolo quindicesimo.

Quante volte vorresti baciarmi?

A proposito del sesso dopo i primi 20 minuti La nostra cultura ha un buco enorme. Noi non sappiamo niente dell'amore. Noi sappiamo tutto su come Ci Si inCOntra, Si corteggia, ci si innamora, ci si dà il primo bacio e ci si rotola insieme le prime tre volte.
Milioni di film, romanzi, fumetti, canzoni e poesie ci dicono i1 parere di milioni di persone.
Sappiamo anche un mucchio di cose sulla fine degli amori, la crisi, il tradimento, la rissa, che cosa si dice quando Ci Si pianta, come si soffre quando ci si ritrova soli.
Invece nessuno ci dice niente su quel che si fa in quel periodo, lungo o breve, tra quando ci si bacia per la centesima volta e quando si inizia a non amarsi più Eh già, perché qualcosa succede in quell'interludio ed è quella la cosa interessante di tutta la storia.
Invece sembra quasi che quel periodo di tempo non esista. Si dice: "Ah... è stato bellissimo, ci amavamo come ricci!" E basta.
Ma come, basta? ! ?
Il genere umano mi fa imbestialire !
Ma ditemi qualcosa!
Niente. Un buco bestiale, un'amnesia, un baratro.
Non uno che ti dia un indicazione, un'idea, una qualunque teoria del cavolo.
Ed è così che l'umanità si frega con le sue mani.
Eh già, perché quando si incontra una donna si pensa subito a

conquistarla, a sedurla, ad averla. Tutto lo sforzo è concentrato sul quell'idea dell'amore iniziale. Non si dà il primo bacio pensando al tempo che verrà, cercando di costruire uno straccio di rapporto.
Il primo bacio è già di per sé il fine; lo sforzo è tutto concentrato prima, nell espugnare il forziere con dentro i diamanti delle delizie. Una volta espugnato, in realtà, non si sa più che farsene di tutte quelle agognate pietre preziose.
Non si sa, non si hanno più obiettivi, non c'è una traccia da seguire, ci si trova spaesati, nella sconosciuta terra dell'amore e così si comincia a essere ansiosi, ad aspettare con paura quello che verrà poi, quando la storia comincerà ad andare in crisi.
E quasi ci si stupisce di essere là, nell'infraterra tra l'inizio e la fine, perché per noi quel periodo non esiste così come non esistono tutte le cose delle quali non sappiamo niente.
Stiamo come nella sala d'aspetto di una stazione, un po' stupiti, come si è sempre nelle sale d'aspetto delle stazioni, meravigliati che proprio noi ci si trovi lì a perdere il nostro tempo con tutte le cose importanti che dobbiamo fare.
Quando si sta assieme è un po' come quando si dorme, chi dorme non piglia pesci e chi è accoppiato anche lui non piglia pesci, è sprovvisto di uno scopo, qualcosa d'interessante da fare.
Quando si sta insieme con qualcuno non si vede l'ora che finisca, perché è una noia mortale.
Almeno quando iniziano i drammi, le litigate, i tentati suicidi, c'è intensità, emozione, si vive pienamente, non ci si perde un solo istante. E per questo che molte coppie saltano la fase di mezzo,e dall'innamoramento passano subito alle risse.
A questo punto mi piacerebbe potervi fornire una serie di buoni consigli su che cosa fare quando già avete fatto tre volte l'amore con qualcuno e ancora andate d'accordo. Disgraziatamente non ho nessuna idea da darvi, la mia mente non riesce proprio a indagare questo misterioso periodo di tempo.
Lunica cosa che posso dire è che questa situazione non è casuale, ha delle ragioni ben precise, è insita nella nostra cultura, nei comportamenti che abbiamo appreso, nelle abitudini mentali e nelle tradizioni di atteggiamento emotivo e psicologico.

Nella seconda parte di questo articolo mi sforzerò di elencare e analizzare per sommi capi alcuni tra gli elementi fondamentali che interagiscono determinando questa dannosa amnesia collettiva. Innanzi tutto, forse, questo vuoto nella nostra conoscenza dipende dal fatto che non siamo dotati di un sufficiente attaccamento al piacere.
Il piacere (come il sonno e la morte) è cosa che richiede il gusto dell'abbandono, della perdita del tempo, della passività, tutti concetti estranei alla nostra cultura competitiva.
Linnamoramento ci attira perché lo viviamo come un'avventura, una guerra di conquista; starsene lì, invece, ad accarezzarsi, massaggiarsi, guardarsi negli occhi, ascoltarsi, insaponarsi e riscaldarsi, ci sembra un attività sciocca perché è sprovvista di uno scopo, non c'e gara, non c'è avventura.
Forse è per questo che il maschio, una volta conquistata la donna, sembra perdere, via via, il proprio interesse sessuale. Probabilmente il fatto di non sapere come godersi la disponibilità di una donna lo sconcerta, la mancanza dello scopo lo svuota ed egli inizia a vedere il sesso con la moglie o la fidanzata come un dovere e non come un piacere.
E questo perché la sessualità resta ferma alla ripetizione della prima scena che ovviamente, mano a mano che Si ripete, perde di smalto.
Il primo bacio non diventa così il segnale d'inizio per una forsennata ricerca dei reciproci piaceri, l'inizio della crescita di un gioco di contatto, della progettazione di un tempo quotidiano dedicato alle piacevolezze, all'invenzione di nuovi modi di strofinarsi e rallegrarsi. Il primo bacio dà soltanto il via a una serie di repliche. E così, mano a mano, il sesso di coppia diventa un esame dove bisogna dimostrare la potenza sessuale e la sincerità dei sentimenti, cosicché (via via che si replica quella stessa scena) aumenta l'ansia di non essere abbastanza capaci sessualmente o abbastanza innamorati. Ci si dispera confondendo il desiderio e la noia con l'amore e la forza erotica.
Una realtà così angosciante ci fa dubitare dei nostri stessi sentimenti e ci logora con continui autoesami, lasciandoci in una situazione che non cresce e quindi non ha sbocchi.

Il sesso ai tempi di Ulisse.

Un altro elemento che entra in gioco è la natura stessa del sentimento dell'amore.
Noi siamo abituati a considerare la nostra situazione passionale come propria del genere umano in tutte le epoche, ma non è assolutamente così. Lamore romantico è una cosa moderna come la lavastoviglie e il telefono.
Nell'Iliade e nell'Odissea, per esempio, non troviamo una sola parola dell'amore come innamoramento.
Troviamo la seduzione, il tradimento, il desiderio, ma non c'è l'amore romantico .
Penelope è una donna fedele in modo eroico al suo Ulisse, ma non è innamorata cotta: è diverso. Penelope è fedele, perché è questo il suo ruolo sociale di moglie, il suo onore. Così come Ettore va alla morte per seguire il suo senso dell'onore. Le società primitive non hanno nessuna considerazione dell'individuo come singolo, i suoi dubbi, le sue emozioni, le sue lacerazioni.
Perché l'umanità inizi a narrare di uomini e donne che agiscono sotto la spinta dei loro impulsi personali, dobbiamo aspettare Shakespeare che inventa l'amore romantico tra Romeo e Giulietta e canta il loro sentimento che rende meraviglioso il canto degli uccelli.
Non voglio dire che prima di allora nessuno si fosse innamorato, voglio dire che l'innamoramento era sconosciuto come "luogo culturale" all'interno della società, così come oggi resta sconosciuto l'interludio tra il colpo di fulmine e la crisi sentimentale.
Gran parte delle nostre difficoltà nelle convivenze amorose deriva dal fatto che si tratta di un problema nuovo, del quale i nostri avi non si sono mai seriamente occupati.
Questo problema non esisteva proprio, nel passato in quanto la funzione del matrimonio non è mai stata, assolutamente, quella della ricerca e della crescita del piacere reciproco. Lo scopo del matrimonio era economicO e sociale, la vita di coppia era il primo livello dell'organizzazione del lavoro L'uomo si specializza nella produzione di beni, la donna Si specializza nella produzione di servizi. In questO modo l'umanità aumentò enormemente la sua efficienza produttiva.

La questione del piacere nella vita di coppia è la figlia postbellica del tempo libero, delle 8 ore, della meccanizzazione del lavoro e dei week end.
Quando la gente lavorava 12 ore e faceva tutto con la forza muscolare, la sera era così stanca che l'unico piacere era mangiare e dormire. Al massimo una sveltina. Non avevano proprio né tempo né energie per chiedersi se c'era amore vero. L'idea del divorzio era una cosa da ricchi.
E solo da pochissimo che si è sviluppata l'idea di cercare qualcuno col quale vivere felici .
Beh .. che cosa ci impedisce di trovare una soluzione .
Sostanzialmente niente, se il vostro rapporto crescerà e ve la spasserete non ci sarà nessuna inquisizione che vi perseguiterà, né vi accuseranno di stregoneria. Al massimo vi invidieranno.

Ode al millesimo amplesso.

E probabile che, visto che il problema c'è, prima o poi avremo grandi geni che inizieranno a riempire questo buco nero della nostra cultura, con tonnellate di capolavori cinematografici, letterari e poetici.
Si scriveranno le odi della millesima scopata, quando lui riconosce ogni più piccola ruga degli occhi di lei e lei sa esattamente come grattargli la schiena. Vedremo in technicolor il delirio dell'appagamento 'ultimo stadio' quando i capezzoli di lei si espandono nella mente di lui mostrandogli l'essenziale armonia del cosmo.
Comunque, prima di arrivare al deliquio dei sensi c'è un altro problema da superare.
Un blocco che bisogna sciogliere, un blocco enorme che sta in mezzo alla nostra cultura come una montagna monolitica che ci impedisce di vedere l'orizzonte.
Questo blocco è costituito dagli effetti della repressione sessuale.
Questo fatto del sesso imprigionato, oltre che su tutto il rapporto sessuale in generale, influisce, in particolare, sulla capacità di immaginarsi, progettare e vivere un rapporto continuativo di amore a due.
La sessualità di coppia è per gli uomini, come per il resto dei mammiferi, una forma di rapporto che coincide con l'età adulta.

Gli animali raggiungono questo livello di socializzazione attraverso la sperimentazione graduale di livelli sempre più intensi e profondi di sessualità.
Il problema degli umani è che noi giungiamo invece all'età adulta, a vivere la sessualità di coppia, senza aver vissuto in precedenza tutte quelle esperienze iniziali di sessualità diffusa e di esplorazione dell'erotismo che ne costituiscono il preambolo naturale. E anche lì è un macello.
La negazione dell'erotismo è talmente violenta e decisa che nell'infanzia si crea un vuoto di esperienze, un'insoddisfazione e una compressione dei desideri che si riversano disastrosamente nell'adolescenza.
Basti pensare che i maschi raggiungono il culmine della loro potenza sessuale tra i 14 e i 17 anni ma generalmente solo più tardi riescono a conquistarsi brandelli di soddisfazione. Così le fasi intermedie della crescita sessuale restano insoddisfatte.
Gli umani, nell'età adulta, si trovano ad avere, vaganti nella loro testa, pezzi di desideri infantili e pulsioni adolescenziali irrisolte, che continuano ad affiorare, intorbidendo la capacità di dedicarsi in modo costruttivo a un amore completo.
Penso che molti comportamenti sessuali come il feticismo e il sadismo derivino direttamente dall'inacidirsi di conti sospesi ed esperienze negate nell'infanzia.
Ma non si tratta di un fenomeno che riguarda soltanto comportamenti limite. Mi sembra che tutta la nostra sessualità soffra di infantilismo e immaturità;
siamo legati all'esteriorità, alla superficialità, all'insicurezza e al consumismo propri di una situazione emotiva che è bloccata alla fase pre-adolescenziale.
Praticamente il disastro è che noi, oltre al resto, continuiamo a inseguire le fantasie nate dall'insoddisfazione dei desideri sessuali dell'infanzia e dell'adolescenza. Noi non riusciamo a realizzare il piacere nel rapportO di coppia, perché in realtà non lo desideriamo per niente, non ci interessa.
Noi desideriamo follemente quella bambina che abbiamo visto a sei anni, volevamo avvicinarla, toccare se era vera e... oppure rotolare per terra, assaggiare che sapore aveva, annusarla... volevamo solo questo.

Non c'era niente di male. Invece le paure ci hanno impedito di farlo. E per questo che ci piacciono le donne con il nasino piccolo e il viso da bambine come Brooke Shields.
Non abbiamo potuto soddisfare gli impulsi sessuali della prima infanzia e questi desideri ci sono restati attaccati, crescendo negli anni in modo abnorme, malato. Per questo quando saltiamo addosso a una donna siamo capaci di fare soltanto una serie di gesti disordinati e confusi.
La nostra sessualità è una serie di atti sconnessi perché il nostro desiderio sessuale è bloccato al livello infantile.

L'amore impossibile.

Voi direte: "Bene! Adesso questo quì ci ha detto tutto sulle difficoltà di vivere l'amore in due". E invece no, perché in realtà non ho ancora parlato del fattore principale che provoca l'incapacità di vivere una crescita amorosa a due.
Quest'ultimo fondamentale motivo, è che vivere in due amandosi è sostanzialmente impossibile.
Nessuno ci è mai riuscito. L'idea dell'amore di coppia è un delirio "mistico", una roba inventata da un marinaio impazzito dopo venti mesi senza toccare un porto.
Si tratta di un sogno... Forse qualcuno lo ha realizzato... chi lo sa... chi lo può dire... dove sono le prove, i testimoni... è una leggenda come la moltiplicazione dei pani e dei pesci, San Francesco che parla con il lupo, i Beatles.
Non sono cose scientificamente provate.
L'amore è un fenomeno che in natura esiste solo in senso lato. I leoni e le leonesse, per esempio, non vanno a ballare, non guardano la televisione insieme e non discutono se è il caso di mandare i figli alla scuola sperimentale.
Cioè praticamente l'amore è un'invenzione umana.
ricordate quel pazzo che nell'antica Grecia costruì due paia di ali per volarsene via dal dedalo insieme con suo figlio? Beh... tutte palle, non era vero niente.
Mitologia. Però oggi voi potete addirittura perdere un aereo.
Come dire che, chissà, magari in futuro, forse, l'incredibile potrebbe diventare realtà.

APPENDICE.

L'A.B.C. del sesso.
Scienze e tecniche.

Angelo.
A volte gli uomini cercano un angelo per il cuore e una puttana per il letto. E un chiaro sintomo di confusione, paura del sesso e paura dell'amore. Rilassarsi e capire che il piacere fisico è un miracolo divino quanto l'amore è indispensabile.

Ansia.
Gli uomini hanno l'angoscia che voi alla fine "non ci, state". Fategli subito qualcosa che non lasci dubbi.
Così si rilassano e potete andare avanti con un ritmo più umano.

Anticoncezionali.
I giorni fecondi della donna sono pochi. Si dovrebbe poter calcolare quali sono e quindi sapere quando far l'amore senza precauzioni. In pratica ci sono continui sbalzi e casi particolari, cosicché solo i giorni delle mestruazioni sono sicuri. Bisogna però tenere conto che lo spermatozoo può sopravvivere per più di 24 ore. C'è poi da dire che ragazze con mestruazioni molto irregolari possono avere una doppia ovulazione e restare incinte anche durante le mestruazioni.
Per fortuna sono casi rari.
Anche il metodo della Marcia Indietro è incerto perché non evita piccole emissioni di liquido seminale comunque sufficienti alla fecondazione.
Pure i lavaggi vaginali e gli spermicidi sono sistemi non affidabili.
Di sicuro restano la spirale, il diaframma, il preservativo e la pillola.
La spirale è, appunto, una piccola spirale di rame infilata nell'utero che impedisce all'uovo di depositarsi efficacemente.
Se la scegliete assicuratevi che abbia un cordino molto morbido. Infatti questo cordino resta pendulo nella vagina e può essere molto fastidioso per il vostro uomo.
Il diaframma è invece una coppetta di plastica, una cuffietta che, riempita di spermicida, va a coprire "la testa dell'utero".
Per una scelta sensata conviene comunque rivolgersi al

ginecologo, ai consultori della U.S.L., oppure a quelli dell'A.I.E.D. (Associazione Italiana Educazione Demografica): sono ottimi.
Soprattutto se siete alla prima esperienza vi conviene non aggiungere alla vostra agitazione per la novità anche la paura di una gravidanza non voluta. Ovviamente questo vale in particolar modo per le ragazze che forse farebbero meglio a iniziare le loro storie con la tranquillità di un paio di mesi di pillola, prima di passare ad anticoncezionali più complessi.

Coito.
Il pene penetra nella vagina. Oppure: la vagina risucchia il pene.

Depressione "post coitum".
Tipo di malessere che colpisce chi non si è goduto appieno il far l'amore. Per molti è la regola e c'è chi sostiene ancor oggi che sia un fatto fisiologico. Balle !
Se una persona vive bene il sesso, dopo l'orgasmo ha un periodo di abbandono estatico, un rilassamento fisico, psichico ed emotivo, seguito da uno stato di morbida euforia durante il quale spesso si hanno intuizioni, idee, fantasie e illuminazioni. Infine, se ci si addormenta, si dorme magnificamente; sennò ci si gode per un po' uno stato di vitalità e benessere psicofisico.

Digitare.
Prendere in mano, appoggiare sopra la mano (o viceversa), solleticare, sfiorare, accarezzare, premere, massaggiare, palpare, tastare (con il palmo, col dorso, con le dita, coi polpastrelli), grattare, grattinare, graffiare, strusciare, titillare, pizzicottare, afferrare, comprimere, spremere, tirare, tendere, aprire, smaneggiare, smanettare.

Ditalino.
Abbiamo già detto che fornire una tecnica non ha senso.
E possibile fornire qualche idea.
Titillare la clitoride con un polpastrello inumidito di saliva.
Accarezzarlo dall'alto in basso, premerlo ritmicamente (e

dolcemente).
Prendere tutta la clitoride e dintorni tra pollice e indice (come per dare un pizzicotto) e masturbarla delicatamente.
Accarezzarla con il dito medio mentre indice e anulare palpeggiano lungo i lati delle grandi labbra.
Stringere 'a forbice' clitoride e grandi labbra.
Solleticare l'ano e il clitoride penetrando contemporaneamente con un dito la pisella.
Applicare una pressione rotante con il palmo della mano su tutta la passera.
Esplorarla millimetro per millimetro lentissimamente.

Eiaculazione.
Atto di emettere il liquido seminale.
A volte si ha un'eiaculazione senza un orgasmo (cioè tutto funziona normalmente con erezione ed emissione ma non si prova l'acme del piacere. Anche su questo i sessuologi tacciono).
Anche le donne possono eiaculare.

Ermafroditi.
Un essere munito di entrambi i sessi completi, perfetti e funzionali non esiste e non è mai esistito.
Esistono leggende, fotomontaggi, protesi e qualche caso di sviluppo abnorme del clitoride e delle grandi labbra, oppure casi di malformazione che possono creare qualche illusione. Il resto sono favole. Nessuno è mai riuscito a fecondarsi da sé.

Fecondazione.
Durante l'orgasmo il maschio della specie emette il liquido seminale che contiene gli eroici spermatozoi i quali, se riescono a finire dentro la pisella, cercano di nuotare fino all'utero e lì... zac! Fecondare il famoso uovo femminile: non esiste altro modo per ottenere un bebè. Gli spermatozoi non riescono a combinare niente se non li mettete esattamente nel punto giusto (dentro la fessura).

Filetto (o Frenulo).
La pelle scorrevole del pene si raccoglie sotto il glande formando una specie di filetto.

Questa attaccatura corrisponde grossomodo alla zona di massima sensibilità.
Alcuni uomini hanno questo filetto troppo delicato oppure 'corto', fatto che impedisce alla pelle scorrevole di scendere lasciando scoperto il glande. Questo può provocare difficoltà di copula e rischi di lacerazioni dolorosissime e sanguinanti. Se ci sono simili problemi è necessario fare un piccolo intervento chirurgico.
(Per questo problema piuttosto diffuso e per facilitare l'igiene, alcuni popoli ricorrono alla circoncisione, cioè all'asportazione della parte della pelle che va a coprire il glande: il prepuzio.)

Giochi.
Giocare e ridere sono due cose fondamentali nel sesso e nella vita. Disgraziatamente i giochi sessuali non si possono imparare sui libri. Vanno inventati ogni volta in maniera diversa a seconda dei giorni, delle situazioni, delle voglie e degli amori. Mosca cieca, il dottore, il bagno, inseguirsi, fare lo strip-tease, far finta di dormire, cospargersi di panna montata, toccarsi ovunque ma non lì, vestirsi da corsari, fare il gioco delle penitenze, esprimere un desiderio, fare a turno lo schiavo, imboccarsi, guardarsi, usare un ghiacciolo, una crema, un frutto, un asciugamano caldo e umido, una piuma, il soffio di una cannuccia, passarsi lo champagne di bocca in bocca, farsi il solletico, dipingersi, fotografarsi, farlo al cinema, in ascensore, in treno.
Rilassatevi e confessatevi a quale gioco volete giocare, poi fatelo.

Igiene.
Nel sesso è essenziale.
Non puzzare, non avere l'alito cattivo, non offrirsi agli altri quando si hanno infezioni trasmettibili, è una banale questione di civiltà e buon gusto.
Lavarsi accuratamente dopo un rapporto sessuale, specie con partner occasionali, è indispensabile (usate saponi specifici, battericidi ma non irritanti).
Bisogna assolutamente lavarsi anche subito dopo un rapporto

anale o in presenza di mestruazioni.
Altra fondamentale norma igienica è non penetrare mai la pisella dopo una penetrazione anale perché ciò può provocare delle infezioni vaginali.
Se trovate qualche arrossamento, gonfiore o ulcerazione nelle zone genitali fatevi subito vedere da un medico.
Un forte prurito nella zona pubica può invece significare piattole. Piccoli animaletti, tipo ragnetti Appaiono come una macchiolina in rilievo alla base di un pelo e sono annunciati da microscopiche"perline trasparenti (uova) appiccicate lungo i peli. Per eliminare le piattole si ricorre a un sapone e una polvere appositi. Loperazione va ripetuta un paio di volte seguendo scrupolosamente l'intervallo di tempo tra un'applicazione e l'altra consigliato dalla ditta produttrice.

Insoddisfazione.
Pare che la maggioranza degli uomini sia insoddisfatta di come fa l'amore.
Se si impegnassero potrebbero migliorare ma sono svogliati.

Irritazioni del glande.
La pelle del glande è molto delicata. Infatti la pelle scorrevole' dell'asta va a coprire la parte, la punta del pisello, che essendo protetta quasi sempre è molto sensibile. (Gli uomini circoncisi non hanno questo lembo scorrevole di pelle, hanno quindi il glande sempre scoperto e quindi meno sensibile.) A volte Si possono creare arrossamenti dovuti agli sfregamenti sessuali o coi vestiti; ungere con l'olio balsamico o creme può essere utile. Anche l'olio essenziale di lavanda e l'infuso di iperico in olio danno buoni risultati.
Succede che queste irritazioni creino bruciori a contatto con le secrezioni della vulva. Spesso questo è dovuto a scarsa igiene o all'abitudine di non asciugarsi bene il pisello dopo averlo lavato. La troppa umidità infatti favorisce queste irritazioni. Asciugatevi con cura.

La posizione del gatto.
Lei sotto, lui sopra.
Il pube di lui appoggiato sulla clitoride di lei, con tutto il

peso (l'uomo non si sostiene con le braccia ma è completamente adagiato sul corpo di lei. .
Non si fa su e giù, soltanto movimenti rotatori, orizzontali, verticali o trasversali. Sempre senza staccarsi dal "pube a pube".
In questo modo il pisello "beccheggia" nella pisella senza mai uscirne neanche di un millimetro.
Ogni tanto ci si ferma e si assapora il semplice contatto.
Oppure ci si muove massaggiandosi, strusciandosi col proprio corpo contro quello dell'amante.
Oppure si muove solo lei, da sotto, dondolandosi come una nave, mentre lui si lascia cullare inerte. Divino. Specie con un materasso ad acqua, perché amplifica il lento dondolare e favorisce la compenetrazione e il contatto corpo a corpo.

Latin lover.
Un uomo che ha posseduto tremila donne è un super maschio?
No, è un impotente. Gli manca la capacità di desiderare una donna per più di un'ora. E assurdo.
La prima volta poi non è un granché.
E dopo la centesima notte di sesso che si inizia a conoscersi un poco.
Chi prende le donne una volta sola si perde tutto il meglio.

Lubrificante.
La morbidezza va d'accordo col piacere. Lubrificare è a volte un buon modo per rendere il tocco gradevole. Generalmente è più piacevole farsi toccare nei punti sensibili se la zona è stata resa ben scivolosa.
Ciò vale in particolare per la penetrazione. Bisogna aspettare che si bagni o, se non si resiste, bagnarla con la saliva o con qualcos'altro di scivoloso e appropriato (cioè non irritante).
Non usate lubrificanti a base di petrolio o vaselina, possono essere irritanti (o peggio).

Malattie.
L'incubo del secolo.
E non c'è solo l'A.I.D.S., ma anche sifilide, gonorrea e "creste di gallo", per non parlare di pulci e piattole. Ma non è così

grave come sembra.
Fate l'amore senza preservativo soltanto con il vostro partner fisso e convincetelo a fare lo stesso. Se vi tradisce è un conto, ma se vi attacca anche qualcosa è peggio. Una possibilità per chi non sopporta il profilattico è quella di limitarsi alle carezze che, a differenza di tutto il resto, non possono essere infettive in nessun caso (a meno che non vi siano ferite).
Ricordatevi che l'igiene è un fatto fondamentale.
Far l'amore con persone pulite che non abbiano ulcerazioni nelle zone genitali è un primario criterio di prudenza.

Mestruazioni.
Grossomodo ogni 28 giorni la donna è fertile per 2 o 3 giorni circa. Ciò vuol dire che un uovo è pronto a essere fecondato (nell'utero).
Ogni 28 giorni l'uovo non fecondato viene espulso con una piccola perdita di sangue che dura qualche giorno. Poi un nuovo uovo esce dalle ovaie e prende il suo posto nell utero.
Il ciclo mestruale si presenta verso gli 11-15 anni e si interrompe intorno ai 50.

Minorenni.
Periodicamente i settimanali si interessano tanto sulle fantasie sessuali delle minorenni e sulle loro pratiche erotiche.
Questo fa vendere di più i giornali.

Misure del pene.
Se eretto è più piccolo di 3 centimetri è molto piccolo, se è più lungo di 24 è molto grande. Intorno ai 1020 è normale.
In tutti e tre i casi siete in grado di far godere pienamente una donna a patto che siate sensibili e sappiate amare.

Omosessualità.
C'è chi a volte preferisce il proprio sesso. Sono cose che capitano. Se non vi capita non preoccupatevi. Se vi capita non preoccupatevi. L'unico pericolo è che diventi una fonte di angoscia. E comunque anche l'altro sesso ha i suoi lati positivi. Siamo fatti in due modi diversi proprio perché ci si possa amare e desiderare meglio.

Oralità.
Succhiare, accarezzare con le labbra o con la lingua, leccare, suggere, succhiottare, mordicchiare, spernacchiettare, aspirare, soffiare, irrorare di suoni (sessualità vibrazionale), scaldare in bocca, spremere in bocca.

Penetrazione.
Abbiamo detto che farlo lentamente è meglio e che stare fermi è bellissimo.
Si è parlato del contatto tra il pube dell'uomo e la clitoride della donna e dei movimenti circolari fatti col pene completamente inserito al posto del solito 'su e giù' (la posizione del gatto.
Si può dire ancora una cosa: nel far l'amore si focalizza troppo l'attenzione sulla zona genitale. Provate invece a copulare con tutto il corpo. Cercate di entrare in contatto, ogni parte di voi, con ogni parte del vostro partner.
Toccatevi con i piedi, le gambe, il busto, le braccia, le mani e il ViSO.
Accompagnate i movimenti pelvici con tutto il corpo, sfregandovi morbidamente, dolcemente, uno contro l'altro. Così l'amplesso diventa una cosa globale.
Il piacere si estende dalla zona genitale a tutto il resto.
Sono il movimento e il caldo, pelle contro pelle, che provocano un'amplificazione delle sensazioni fino a diventare una cassa di risonanza orgasmica.
Sentite l'energia che si libera in ogni cellula.

Perversioni.
Ci sono milioni di modi per far l'amore, c'è chi ama il regular, chi il gay, chi è fetale, anale, feticista, c'è il sado-maso, lo sfrenato, il multiplo, l'esibizionista, il cerebrale, il complicato...
C'è chi colleziona amanti, chi colleziona mutandine, chi vuol farlo in tutte le posizioni del Kamasutra, chi Ci riesce solo in ascensore...
C'è chi, semplicemente, vuole sperimentare tutto nella vita.
Credo nella libertà di ognuno di divertirsi come crede e nella

stupidità di ogni moralismo.
Credo però che sperimentare tutto sia impossibile.
Non ce n'è il tempo: viviamo una volta sola. Bisogna comunque scegliere almeno una direzione di ricerca. Io credo che alla fin fine sono le cose semplici quelle che possono soddisfarci di più. Abbracciarsi, toccarsi, baciarsi strusciarsi, scoparsi sono immensi territori di viaggio e di ricerca. Se proprio andate pazzi per i giochini perversi godeteveli senza rimorsi, basta non fare male a nessuno. Però, tra una perversione e l'altra abbandonatevi a qualche gioco più casareccio: uno shampoo, un gattino, un massaggio, un lavaggio di piedi.
Non saranno cose da Basic stinct, ma vi garantisco che quando i piedi sono rilassati e felici si sta benissimo (soprattutto se per tutto il giorno avete calzato scarpe col tacco alto 15 centimetri e stivaletti con le borchie).
Sperimentate la grandezza delle sensazioni primarie. Fate solo quello che vi piace veramente e fatelo con tutta la partecipazione possibile.

Pornografia.
Quella dei film e dei giornaletti è generalmente l'esalterazione dello stantuffo. Tecnicamente i rapporti sessuali che vi si praticano sono un forsennato sbatacchiare di organi genitali. Roba che a farla ci si spella e basta. Il piacere è un altra cosa.
Una volta ho provato anch'io a farlo a quella velocità. M'ha preso fuoco, ho avuto il pisello infiammato per una settimana. Ho dovuto avvolgerlo in garze preparate con crema antiustioni. Io non ho niente contro la pornografia, però dovrebbero essere obbligati per legge ad avvisare gli spettatori che, per girare certe scene, gli attori si sono spalmati con una vernice tipo flattyng da barca, ignifuga autoestinguente.

Prostitute.
Molti sono convinti che le prostitute siano bravissime a far l'amore. Sbagliato.
Le prostitute generalmente fanno tutto malamente e in fretta.

Punto "G".

Il mitico punto "G". L'uomo era già stato sulla luna ma ancora non aveva trovato il punto G. E un miracoloso luogo di piaceri vaginali. Orgasmi ripetuti e colossali.
Si trova sulla parte superiore della vagina. Infilando un dito lentamente, con il polpastrello vostro rivolto verso la sua pancia (di lei) trovate, circa a un terzo della strada (tra l'orifizio del divino pertugio e il suo fondo) una lieve depressione, grande appunto come un polpastrello. Accarezzando con un movimento circolare questo punto si ottengono sensazioni piacevoli. E necessario però praticare una certa pressione, in direzione dell'osso pubico, sennò non fa effetto.
Tecnicamente il punto G è in realtà la radice della clitoride.
(Per saperne di più c'è il capitolo successivo.).

Punto sensibile.
Sotto il glande, nella zona ventrale del pisello a partire dal filetto (o frenulo, c'è il punto di massima sensibilità del pene.
Questo punto è talmente poco considerato che nella lingua italiana non ha un nome. Noi abbiamo deciso di chiamarlo "Arturo".

Sodomia.
Penetrazione anale. Condannata dalla chiesa. In realtà non è poi questo granché. Comunque c'è a chi piace enormemente. Gustoso, a volte, è anche essere toccati in quei dintorni mentre si fanno altre cose. Ricordate di fare piano e lubrificare bene. Vedi lubrificante .

Suspance.
Le donne adorano la suspance, l'attesa. Aspettate, cuocetele a fuoco lento, fermatevi, divagate, attendete che siano loro a implorarvi.
Servono pazienza e nervi d'acciaio.
(Petrus Boonekamp, per l'uomo che non deve chiedere mai.)

Vergine.
Si dice di una persona che non ha mai avuto un rapporto sessuale che comprende la penetrazione.
Le ragazze vergini hanno una membrana chiamata Imene che si

lacera la prima volta.
A volte questo comporta una piccola perdita di sangue.
Una volta in alcune regioni italiane si usava addirittura esporre il lenzuolo macchiato di sangue alla finestra, il primo giorno dopo il matrimonio. Questo gesto voleva indicare che la sposa era vergine e l'uomo virile.
Era certo un costume estremamente idiota, soprattutto perché:
1) molte donne non hanno l'imene o ce l'hanno talmente sottile che la rottura non comporta una lacerazione sanguinante. Molte altre si lacerano l'imene involontariamente toccandosi o lavandosi;
2) se un uomo agisce con un minimo di delicatezza, e avendo lubrificato con saliva o altro la fessura, può benissimo ottenere una deflorazione senza dolore e senza sangue.
Infine perché bisogna farsi sverginare la prima volta?
Perché non prolungare quest'esperienza emozionante?
Fatelo pian piano, a puntate.
Fatelo entrare un po', fino a che l'imene si tende, quindi restate così a godervi quest'inizio senza inserirlo di più.
Fate così per un po' di volte e arrivate alla penetrazione completa solo dopo qualche giorno. Ci sarà più suspance, più attesa e più piacere. La posizione ideale, dal punto di vista tecnico, per ottenere una deflorazione indolore, è con la ragazza distesa sulla schiena e alcuni cuscini sotto il sedere.
Si ottiene così l'angolazione ideale tra i due sessi.
Se invece la rottura dell'imene durante un rapporto sessuale vi fa paura potete benissimo fare tutto da sole con l'unghia di un dito.

Violenza sessuale.
Chi compie una violenza è una persona incapace di godere sessualmente. E una particolare forma di frigidità maschile che sfocia in una nevrosi aggressiva che, comunque, non dà un piacere, ma solo una soddisfazione paranoica.
Più che criminali sono dei malati che soffrono in modo sconvolgente di impotenza emotiva e insensibilità psichica e fisica.
Sono contro la violenza, ma credo che se li si coglie sul fatto sia impossibile resistere all'istinto di ucciderli

immediatamente.
Essi compiono un crimine insanabile contro la vita e contro l'amore.

Zen.
Rilassarsi, abbandonarsi alle sensazioni, alle percezioni, ascoltare nell'amore la lunga sinfonia cosmica.

Zone erogene.
L'essere umano è tutto una zona erogena, dalla testa ai piedi.
Poi ci sono delle zone più erogene delle altre.

Postilla alla seconda edizione.
Tecniche avanzate per un godimento assoruto.
Ho già detto che il sesso è soprattutto sentimento.
Però c'è il problema che si sa veramente poco del sesso .
Ma quanto poco?
Pochissimo.
La prima edizione di questo libro è del 1993.
Successivamente ho scoperto una serie di realtà biologiche fondamentali che ignoravo.
Ho deciso di non integrare la prima edizione (tranne qualche correzione) e di inserire queste informazioni in questa postilla, proprio per sottolineare la mia ignoranza, io, che mi credevo un'autorità accademica in fatto di sesso, erotismo e orgasmo.
Sì, sono uno stupido integrale. Uno stupido col filtro, un povero psicolabile ossessivo, un presuntuoso fossile, un superficiale babbuino ubriaco.
Ho un'unica attenuante.
Queste informazioni sono assolutamente nuovissime, soltanto nel 1980 John Perry e Beverly Whipple presentarono queste rivoluzionarie constatazioni al convegno della "Society for the Scientific Study of Sex" sostenendole con i risultati di lunghe ricerche.
Nel 1986 poi Elisabetta Leonelli ha pubblicato Cocole e Carezze (ed. Rizzoli) squarciando ulteriormente il buio che circondava la realtà fisiologica del piacere, in particolare di quello maschile.

Devo ammettere che la mia stupidità è invece aggravata dal fatto che ebbi occasione di ascoltare un paio di volte Elisabetta Leonelli (che Dio l'abbia in gloria) parlare delle sue scoperte, ma pensai fosse la solita femminista estremista e non le diedi retta. E ora, signori e signore, vi racconterò quali sono esattamente queste goduriosissime novità.

Perché non trovate il punto "G".
L'esistenza del punto G mi era nota da anni e, modestamente, ero convinto di saperla lunga su questo argomento.
Invece non avevo capito un fico secco, avevo preso Roma per Toma, lucciole per lanterne, pan per focaccia o, come diceva Amaranta in Cent'anni di solitudine di Marquèz: Cazzi per equinozi, ero scivolato su una buccia di banana. Tutti i testi che avevo consultato non erano per niente chiari.
Il punto G è lì dove dovrebbe essere ma:
1) va premuto con una certa forza, sennò non dà piacere (ovviamente non esagerate);
2) il punto G non si trova sulle pareti della vagina ma internamente e non bisogna premere verso l'alto ma verso l'interno dell'osso pubico 3) è tutta la zona lungo il canalino dell'uretra a essere sensibile;
4) il punto G se sollecitato in modo confacentemente gradevole si gonfia veramente;
5) molte donne raggiungono così un orgasmo profondo, diverso da quello clitorideo;
6) molte donne godendo eiaculano dall'uretra (il canaletto della pipì) una sostanza simile, per qualche verso, al liquido seminale, ma, ovviamente, senza spermatozoi (sennò noi uomini a che cosa serviremmo?) Questa sostanza può essere abbondante e pare che nei giorni precedenti il mestruo sia molto dolce.
Molte donne trattengono più o meno consciamente l'eiaculazione perché temono di essere sul punto di farsi la pipì addosso. Il trattenere l'eiaculazione inoltre può causare cistiti e infiammazioni varie. Eiaculare fa bene. Eiaculare è bello. La sollecitazione del punto G aiuta ad arrivare all'eiaculazione;
7) se siete un uomo toglietevi dalla testa di trovare il punto G se non c'è una fanciulla che ve lo spiega;
8) l'uso del diaframma può interferire con la sensibilità del

punto G.
Il punto G deve il suo nome all'ostetrico e ginecologo tedesco Ernst Grafenberg che lo scoprì in collaborazione con l'americano Robert L. Dickinson, nel 1944, mentre infuriava la guerra. Ma ancora negli anni Ottanta insigni sessuologhi negavano che esistesse. Così Grafenberg descrive il punto G:
"Si può dimostrare (l'esistenza) di una zona erotica sulla parete anteriore della vagina, lungo l'uretra... (che) sembra essere circondato da tessuto erettile come i corpi cavernosi (del pene)... Durante la stimolazione sessuale, l'utetra femminile comincia a gonfiarsi e la si può sentire facilmente. Alla fine dell'orgasmo è molto gonfia. La parte più stimolante è localizzata sulla parte posteriore dell'uretra, dove inizia dal collo della vescica. 1

Muscoletti per donne, muscoletti per maschietti.
Anche i maschietti hanno i muscoletti (fa anche rima!), anche a loro fa un sacco bene esercitarli Aumenta il piacere sessuale e aiuta a controllare l'eiaculazione precoce e avere erezioni bossianiche.
Pare che i guai alla prostata, che colpiscono il 50% circa degli uomini, siano dovuti a un'eccessiva rigidità di questi muscoli (pubococcigeo).
Il sistema più semplice per individuarli, sia per i maschi sia per le femmine, è quello di bloccarsi facendo la pipì.
Bisogna imparare a contrarli e anche a rilassarli Bisogna iniziare gradatamente con qualche decina di contrazioni di 3 secondi, ognuna seguita da 3 secondi di rilassamento.
L'ideale è arrivare a 300 contrazioni-rilassamenti al giorno.
Questa ginnastica nelle donne, oltre a quello già detto nel capitolo sui muscoletti, è utile per combattere cistiti, vaginiti e dolori mestruali.
La differenza tra maschi e femmine è che le ragazze possono imparare a muovere tutta una serie di altri muscoletti, ottenendo una gamma di aspirazioni;
ondeggiamenti, annaspamenti e frizioni assolutamente sublimi.
NOTA BENE: bisogna localizzare il muscolo giusto e imparare a muovere e rilassare solo quello.
Sennò non si ottiene un buon risultato.

Anche l'uomo ha due organi.
Anche l'uomo ha il punto G, o meglio, come dice Sua Santità Elisabetta Leonelli, l'uccello dell'uomo ha un nido e questo nido è sensibilissimo. Stiamo parlando della parte del pene che si prolunga internamente Cioè la radice del pisello che si può toccare tra l'ano e il pene. Durante l'erezione la si può individuare facilmente.
Sollecitando questa parte interna del pene si può avere un orgasmo profondo. Ciò può avvenire in vari modi:
1) attraverso il risucchio della vagina. E questo spiega perché esiste questa sensibilità interna: l'aspirazione della pisella si trasmette alla radice del pene attraverso il condotto (effetto cannuccia). Infatti le femmine nostre progenitrici usavano, naturalmente, la passera alla grande, quindi sollecitavano automaticamente il punto G del maschio. Gli uomini del pleistocene godevano come matti;
2) succhiando ritmicamente il pisello con la bocca;
3) massaggiando la parte interna del pene (zona compresa tra l'ano e la base del pisello);
4) nella masturbazione tirando un po' il pisello mentre la mano sale verso il glande (effetto blando ma gradevole);
5) attraverso la penetrazione anale (mica fessi i gay);
6) contraendo il muscolo pubocoggigeo (lo fa anche Superman);
7) è bellissimo. Praticamente si può avere un orgasmo doppio, più profondo e prolungato, non localizzato soltanto nella parte terminale del pene, ma in tutto il corpo. Una cosa molto più dolce e forte del solito, come succede soltanto nei sogni.

Respirazione e orgasmo di "valle".
E ora affronterò un tema di cui si sa pochissimo, perciò prendete tutto con cautela. Se volete fare degli esperimenti, del tipo descritto qui di seguito, tenete conto che vi occorrerà tempo e buon senso per ottenere qualche risultato. Si tratta di una via di ricerca...
Mi sembra interessante parlarne per la prospettiva che propone. Si può imparare a respirare profondamente facendo l'amore. Riuscire a rilassarsi e muovere i muscoli della pancia e del basso ventre respirando, invece di tenere il respiro corto,

bloccato al livello dei polmoni.
Si possono accarezzare col respiro le pareti interne del proprio sesso.
Questo è molto piacevole per entrambi e nella donna produce altri tipi di movimenti e fremiti interni alla passera, assolutamente deliziosi. Fare questo primo passo è alla portata di tutti. Dopo un'ora di tentativi si sperimentano già sensazioni nuove.
La respirazione apre le porte a un tipo diverso di raFporto sessuale che allarga ulteriormente le possibilità di amarsi a disposizione degli esseri umani.
Sarebbe come dire che oltre all'orgasmo classico (sia esso clitorideo o profondo) c'è un tipo di orgasmo più soft, uno stato di appagamento ed estasi senza eiaculazione, senza vetta (nel senso "vetta della montagna), un orgasmo di valle Su questo c'è un'enorme confusione tra due fenomeni molto diversi:
1) eiaculazione "al contrario" (definita anche orgasmo riservato). Cioè si ha un orgasmo normale con una sensazione di piacere breve e possente. Il seme però invece di uscire rientra. Non so dove vada ma si sente proprio che torna indietro.
2) l'orgasmo di valle. E tutta un'altra cosa. Non c'è nessun tipo di eiaculazione né di acme. E il lento scivolare nel piacere. La differenza tra questi due organismi è sottile e non molto chiarita nei libri che ho consultato. Sicuramente nella tradizione taoista e tantrica si parla molto di più di orgasmo al contrario che di orgasmo di valle nonostante entrambi vengano nominati.
La tecnica taoista propone sequenze di tre penetrazioni profonde e una superficiale. Il maschio deve fermarsi ogni volta che inizia a eccitarsi, tenere dentro la pisella solo tre centimetri della sua "asta di giada" respirare profondamente, tirare indietro lo stomaco contrarre il muscolo pubocoggigeo, come per bloccare la pipì (repetita iuvant) e restare immobile finché l'eccitazione non sbolle (altro sistema consigliato per ritardare l'eiaculazione è il premere nella zona tra l'ano e lo scroto respirando profondamente).
Poi si riprendono le spinte pelviche (chi volesse seguire questa tecnica delle tre spinte deve imparare molto bene a rilassare, oltre che a contrarre, il muscolo pubococcigeo, sennò si rischia

la cistite e la prostatite. Secondo me, comunque, l'eiaculazione al contrario non può fare questo gran bene).
Ora, per quel che ho capito, questo metodo delle tre spinte porta più facilmente a un'eiaculazione al contrario che a un orgasmo totale di valle. L'orgasmo di valle infatti si sposa meglio con un coito rallentato e privo di poderose spinte pelviche.
Dice Sua Santità Elisabetta Leonelli (sempre in Coccole e Carezze pagg.184-187):
É possibile comprendere e imparare tutto questo seguendo il respiro. 2 La respirazione toracica, corta e rapida, è relegata al gioco della stimolazione veloce del va e vieni in vagina. Meccanicamente risponde ai movimenti dell'aria nei polmoni che si riempiono e si svuotano in fretta. Le sensazioni allora non possono andare in profondità, così come non vi si può addentrare il respiro. E' per questo che si arriva rapidamente all'apice alla fine dell'erezione con l'eiaculazione.
Se invece dopo la penetrazione ci si lascia andare alla re-divide la respirazione in due tipi essenziali: la respirazione attiva dalla bocspirazione calma e profonda, ci si può rilassare e restare immobili,perchè a questo punto la stimolazione si può concentrare sul sesso dall'interno, proprio con il movimento del respiro e dei muscoli.
l'assenza di fretta è fondamentale per creare la "valle". E non si tratta di controllare l'eccittazione, ma semplicemente e il ritorno di trovare il modo di stare rilassati.
La differenza di velocità con la quale facciamo i gesti è mol-to importante e ne segna la differenza e il significato...
...E' possibile che molte nonne, senza saperlo, l'abbiano già sperimentato in un contatto molto appagante. E allora può succedere che lui preoccupato chieda: "ma tu non hai avuto l'orgasmo?" e, che lei risponda: "no, ma sto proprio bene. Ti assicuro che non ne ho alcun bisogno."...
Qualunque sia la posizione precisa (scelta per far l'amore), il fatto è che non vi è nulla nella coscienza oltre la sensazione silenziosa degli occhi e del ritmo reciproco della respirazione. Si rimane abbracciati senza movimenti, e si lascia che l'intensità delle sensazioni stesse, o della sensazione stessa, sospenda tutto il pensiero verbale o concettuale, cosicchè non

vi è più alcun concetto di "desiderio" o di "rapporto sessuale", e non si cerca di fare in modo che qualcosa accada. Diversamente da come accade. 3
Per questa ragione si può protrarre questo abbraccio profondo per molto tempo, per ore, se si vuole, e magari abbandonarsi insieme al sonno. Per questa ragione l'orgasmo di "valle" è generatore di energia ed è per questo che può essere un atto ripetuto quanto si vuole.
Nell'orgasmo di "valle" gli amanti si incontrano come esseri rilassati. Così lo racconta uno dei diciassette uomini canadesi che hanno redatto L'orgasme au masculin.
"Ho anche imparato... una cosa così semplice, così comune, che avevo dimenticato nella mia corsa all'orgasmo: una volta all'interno di una donna, arrestarsi e prendere il tempo di guardare..." In più, io che a letto me ne stavo mogio, ho cominciato a parlare, a ridere, a respirrare... Eppoi parlare ci permetteva di avanzare insieme l'uno nell'altro, di prendersi a misura, senza correre al fine, nell'assoluto dell'immaginazione del piacere. 4
Alla domanda: "che cos'è il sesso senza eiaculazione?", Jolang Chang replica:
"in un certo senso, mi trovo nella posizione di un uomo al quale un cieco chiedesse "che cos'è l'azzurro?" Impossibile rispondere. Tutto ciò che posso fare, è rivolgervi a mia volta la domanda: "che cos'è il piacere dell'eiaculazione?" Senza dubbio, l'emissione del seme è uno sfogo di tensione di qualitò "esplosiva, come un grido di rabbia o uno scoppio di riso. Stabilito questo, posso dire allora che il sesso senza eiaculazione è parimenti uno sfogo di tensione, ma non esplosivo. Un piacere di pace e di non violenza; una sensuale, duratura e soddisfacente unione con qualcosa di più grande di noi, che ci trascende; un fondersi e un parytecipare; invece che un esclusivo, privato, solitario, spasmo". 5
Tecnicamente la passera accoglie il passero e non importa se è in condizioni da parata o disperatamente moscio.
Se egli è privo di conoscenza aiutatelo a entrare stringendolo alla base col pollice e l'indice disposti ad anello.
Poi rinunciate allo stantuffamento, muovetevi al rallentatore e respirate morbidamente e profondamente.

Se riuscite a rilassare la vostra mente nell ascolto delle sensazioni gradevoli otterrete che l'eccitazione si calmi, diventando un piacere tranquillo, profondo, intimo. Molto entusiasmante.
Con questo non si vuole proporre di abbandonare il buon vecchio orgasmo di vetta.
Però mettere anche questo colore nella vostra tavolozza è un bene.
Lo scopo della vita è o non è quello di assaporare le cose migliori?
E con questo ho finito.
E spero che non ci siano altre scioccanti novità tecniche che mi sono dimenticato di nominare, facendo ulteriormente la figura del pargolino demente.
Anzi no, spero che ci sia ancora qualche cos'altro che non so: sperimentare nuovezze erotiche è bellissimo! 6

Nota Bene.
Il discorso fatto in questo ultimo capitolo è molto tecnico. Questo è un grosso rischio. Come già ho detto altrove lo scopo di amarsi, dello spegnere il cervello, del perdersi nella liberazione della felicità dell'istinto Il che fa a pugni con virtuosismi tecnici. La tecnica bisogna conoscerla ma poi riuscire a dimenticarla. Distrarsi.
E vero d'altra parte che per vincere l'eiaculazione precoce, l'impotenza o la frigidità è importante imparare ad ascoltare le sensazioni di tutto il corpo, smettere di essere focalizzati sul proprio sesso. Mi rendo conto che mentre faccio l'amore spesso misuro, spio le sensazioni conto la distanza tra ogni livello di piacere e la vetta orgasmica, come se stessi facendo una scalata verso l'acme del piacere Il mio viso è contratto, la mia mente è vigile, attiva, è in ansia, vuole un orgasmo e lo vuole fragoroso, totale, assoluto. E quando inizierò a venire, la mia mente comincerà a misurare il mio piacere, a confrontarlo con i piaceri passati, a congratularsi se si tratta veramente di un'orgasmo super.
Facendo così perdo il piacere piccolo, diffuso ed estremamente appagante, dell'essere unito a quel particolare, individuale, unico meraviglioso essere col quale sto amandomi. Finché

l'orgasmo resta l'obiettivo, io sono animato da una tensione produttiva, da una volontà risoluttiva, da un desiderio preciso e limitato, da uno scopo razionale e identificato.
Cercare di globalizzare le sensazioni, di ascoltare l'altro più che il proprio sesso, essere ricettivi, aperti è certo un buon passo (vedi "orgasmo di valle) Ma è comunque anch'essa un'azione, uno scopo razionale.
Si può farlo per imparare, per scoprirsi, per sciogliersi, ma respirare profondamente e sentire il proprio sesso da dentro è ancora una ginnastica, un esercitazione, anche se molto avanzata.
Lo scopo ultimo, lo scopo totale non è né il megaplusorgasmocosmico generalizzato, né la superfusionetotale delle anime. Lo scopo ultimo è danzare, sentire che il movimento fluido e spontaneo, non ragionato, di due corpi avvinghiati è talmente forte che non puoi resistere, devi sospendere le azioni, le ricerche, gli esperimenti, le osservazioni.
Le emozioni fluiscono da sole e tu balli sulla musica cosmica col cervello meravigliosamente in tilt. La mente in panne, e ti sei scordato che cosa volevi raggiungere quando hai iniziato. Il desiderio istintivo, animale è l'unica cosa che esiste. Sei arrivato ma non te ne accorgi. Non senti neanche più il piacere. E tutto troppo bello perché tu lo possa ascoltare. Si potrebbe dire che lo scopo ultimo del sesso non ha uno scopo. Scopo perché scopo. Scopare è uno scopo più che sufficiente.
Cioè credo che sia così. Ma, ovviamente, stupido come sono, posso anche aver sbagliato tutto un'altra volta.

Avvertenze.
1) Mi preoccupo di rischiare di rovinare qualcuno coi miei discorsi, quindi: che a nessuno venga in mente di imitare i taoisti e smettere di eiaculare. Fa malissimo, si deve comunque eiaculare, a seconda dell'età, almeno una volta ogni 4 o 30 giorni, sono i taoisti a dirlo.
Se siete così pazzi da voler fare questi esperimenti almeno studiatevi a memoria Il Tao dell'amore.
2 - Per chi avesse problemi a rilassare il muscolo pubococcigeo ricordo che esso è collegato al muscolo della mandibola, quindi rilassando la mandibola si ottiene di allentarne la tensione (non chiedetemi perche, comunque funziona).

Post scriptum.
Mentre questo libro sta per essere stampato sono state pubblicate due notizie. Ve le riporto sinteticamente.
Un gruppo di ricercatori svedesi sostiene che la posizione più gradevole per amarsi è quella detta "a cucchiaio": tutti e due distesi sul fianco, l'uomo di dietro (in questa posizione utilizzando un'inclinazione adatta e non inserendo il membro fino in fondo si può stimolare il punto G). Seconda classificata "la posizione del gatto", soprattutto la variante con lei sopra.
Ricercatori americani comunicano invece che la scarsa igiene è tra gli elementi che maggiormente risultano sgradevoli nei rapporti sessuali. Ci si lava poco il sesso e molti hanno il fiato sgradevole. Hanno scoperto che lavarsi i denti non basta, bisogna spazzolarsi anche la lingua e fare i gargarismi. Anche il filo interdentale non basta. E tutto?
NOTA 1:
1 Ernst Grafenberg The Role of Urethre in Female Orgasm (1950), p.l46.
NOTA 2:
M. Naslednikov (Ma Anand Margo) Le chemin de l'extase Albin Michel, Parigi, 1981, spiega quanto il respiro diriga l'attività corporea. L'autrice divide la respirazione in due tipi essenziali. la respirazione attiva dalla bocca che favorisce lo scarico delle tensioni del sistema simpatico, l'eliminazione delle tossine e le espressioni delle emozioni; accelera i ritmi metabolici e conduce all'orgasmo esterno o esplosivo. Più è rapida, più è efficace. Il secondo tipo di respirazione è quello calmante, dal naso, che favorisce lo scarico delle tensioni del sistema parasimpatico. Induce il ritorno verso di sé, la concentrazione, la meditazione. Rallenta i ritmi del metabolismo ed è quella insegnata nello Yoga e nel Tantra per controllare l'emissione dello sperma. Più è lenta, più è efficace. Poiché il nostro tipo di organizzazione sociale ci porta spesso a sviluppare una tensione cronica del sistema simpatico, una respirazione corta e rapida che provoca la tensione seguita dall'erezione, ma non prende il tempo per passare al parasimpatico che permette di entrare nel rilassamento. Moltissimi uomini arrivano rapidamente all'esasperazione e

dunque alla fine dell'erezione con l'eiaculazione. Ciò sarebbe all'origine di molti conflitti sul sesso, perché la maggioranza delle donne sembra accordata al sistema parasimpatico.

NOTA 3:

A.Watts Spiritualità erotica Stampa alternativa aeditrice, Roma 1980.

NOTA 4:

A cura di B. Boutot L'orgasme au masculin Aurore/Univers, Montréal, 1980.

NOTA 5:

Jolan Chang Il Tao dell'amore Oscar Mondadori, trad. P. Campioli.

NOTA 6:

Per saperne di più potete consultare anche: Alice KahanLadas Beverly Whipple, John D. Perry Il punto G - Tutte le verità sull'orgasmo Rizzoli, Milano, 1984, trad. F. Caminoli.

INDICE

LIBRO PRIMO
IL SESSO NELLA STORIA 9

L'amore ai tempi dei gorilla 11
Il giorno che l'uomo impazzì 14

LIBRO SECONDO
IL SESSO: COME SI FA 19

Il complesso del sesso 21
L'ingarbugliamento erotico 24
Parlare 28
Labbra di fuoco 30
Darsi piacere con le mani 32
La pisella..... 35
Il pisello..... 37
Il piacere dell'uomo e quello della donna..... 40
Godere in maniera pazzesca 45
Frigidità..... 47
Perché le donne non usano i loro muscoletti..... 52
Diario di un eiaculatore precoce..... 57
Cosa fare quando non si rizza..... 61
L'orgasmo inconsistente 66

La frigidità maschile: nessuno ne parla 68
Quante volte vorresti baciarmi? 76
A proposito del sesso dopo i primi 20 minuti..... 76
Il sesso ai tempi di Ulisse 79
Ode al millesimo amplesso 81
L'amore impossibile 83

APPENDICE
L'A.B.C. DEL SESSO..... 85

POSTILLA
ALLA SECONDA EDIZIONE..... 103
Tecniche avanzate per un godimento assoluto..... 103
Perché non trovate il punto G 104
Muscoletti per donne, Muscoletti per maschietti... 105
Anche l'uomo ha due orgasmi 106
Respirazione e orgasmo "do valle"..... 107
Nota bene 112
Avvertenze..... 113
Post scriptum..... 114
Finito di stampare nel mese di febbraio 1996
presso Giunti Industrie Grafiche S.p.A.
Stabilimento di Prato

Come fare impazzire le donne a letto (e gli uomini in piedi).
Come si fa dall'A alla Z. Come si prende e come si mette.
Come strapazzarlo coi muscoletti vaginali. Come frullarla
più a lungo. Come funzionano le nuove posizioni americane
e le antichissime tecniche tantriche. Farlo nella posizione
del gatto, in quella del topo e in quella del gatto e del topo.
Dov'è la clitoride. Dov'è il punto "G".
Dov'è che piace di più agli uomini.
Un libro di sesso, perversione, deviazioni e atti di libidine.
Se siete uomini, dopo avere letto questo libro, sarete più tosti
di Mickey Rourke e Woody Allen messi assieme.
Dopo che l'avrete vista gridare che la metropolitana di Mosca
a confronto è flaccida, correrete per la strada di notte urlando
"Mamma, perché mi hai fatto così maschio?".
Se siete una donna state attente: questo libro trasformerà

la vostra pisella in un'arma mortale, un paradiso terrestre,
un luogo di delirio e tempesta. Gli uomini non solo vi
chiederanno il numero di telefono, ma vi telefoneranno pure.
Vorranno sposarvi, vi vorranno erigere statue, vi vorranno
Presidente della Repubblica o Papa.
E se decidete di vendervi potrete chiedere qualunque cifra.